

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

أسامة سعيد

الكونغ فو

الصينية المصورة

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير
٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting
59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

رقم الإيداع : ٤٩٦٠ / ١٩٩٣
الترقيم الدولي : 8- 42-5375-977
تصميم الغلاف : سمير محمد

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
تليفون : ٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

تم الطبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة تليفون : ٣٢٠٩٧٢٨


بسم الله الرحمن الرحيم

التعريف بالكونغ فو
المدخل إلى الكونغ فو

هو رياضة بدنية هادفة ، وفن من فنون القتال بسلاح أو بدون سلاح . وهو يتكون من مجموعة حركات حرة مدروسة ، تدمج بين السرعة والسكون ، وتجمع بين الهجوم الفعال وبين الدفاع اليقظ السريع . ولقد عُرِف هذا الفن القتالى فى بلاد الصين منذ زمن بعيد ، ولكننا لم نعرفه إلا بعد عرضه فى الأفلام السينمائية عن طريق البطل العالمى الشهير « **بروس لى** » ، وهو صاحب تسميته بهذا الاسم أما الاسم الذى كان معروفاً به فى الصين هو « **الووشو** » .

وقد أراد بروس لى من وراء إبراز هذا الاسم أن يثبت للعالم أن الآسيويين رجال أصحاء ، أقوياء ، أذكياء ، وذلك ردًّا على نظرة العالم إليهم على أنهم مرضى وأصحاب جسم صغير وبنية ضعيفة . وقد أقبل على تعلّم هذه اللعبة العديد من الأفراد فى جميع أنحاء العالم . وكانت الصين دائماً هى مرجعهم ومدرستهم التى يتلقون منها دروسهم وخططهم وعلمهم ، وذلك أن الكونغ فو ليست رياضة عشوائية ولكنها علم وفن وتكتيك .

وينبغى على كل من يتعلم الكونغ فو أن يستغله استغلالاً حسنًا ولا يستخدمه فى البطش والجبروت ، لأن الإنسان القوى الواثق إذا لم يكن متواضعاً وتملكه الغرور فسوف ينساق فى طريق الغواية والانحراف . لأنه إذا حاول الاستعراض الفتاك فسوف يؤذى الآخرين ويحملهم مالا يطيقون حمله ، فيتكاتف الجميع ضده ويحاولون إفساد قوته وصحته بأية وسيلة من الوسائل سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة ، ويجد نفسه قد انزلق إلى الهاوية .

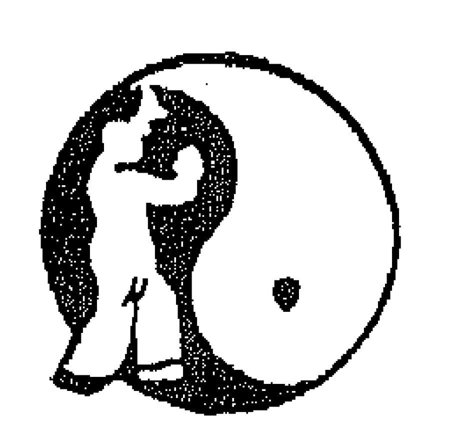
وإذا كان العالم ألفريد نوبل قد ندم كثيراً لنجاحه فى اختراع الديناميت لأنه دمّر وخرّب الكثير من البلدان ، فإننى أرجو ألّا أكون نادمًا على مساهمتى فى نشر هذه الرياضة ببلدنا الحبيبة ، وأتمنى أن يكون دورى بنّاءً وفى صالح الجميع .

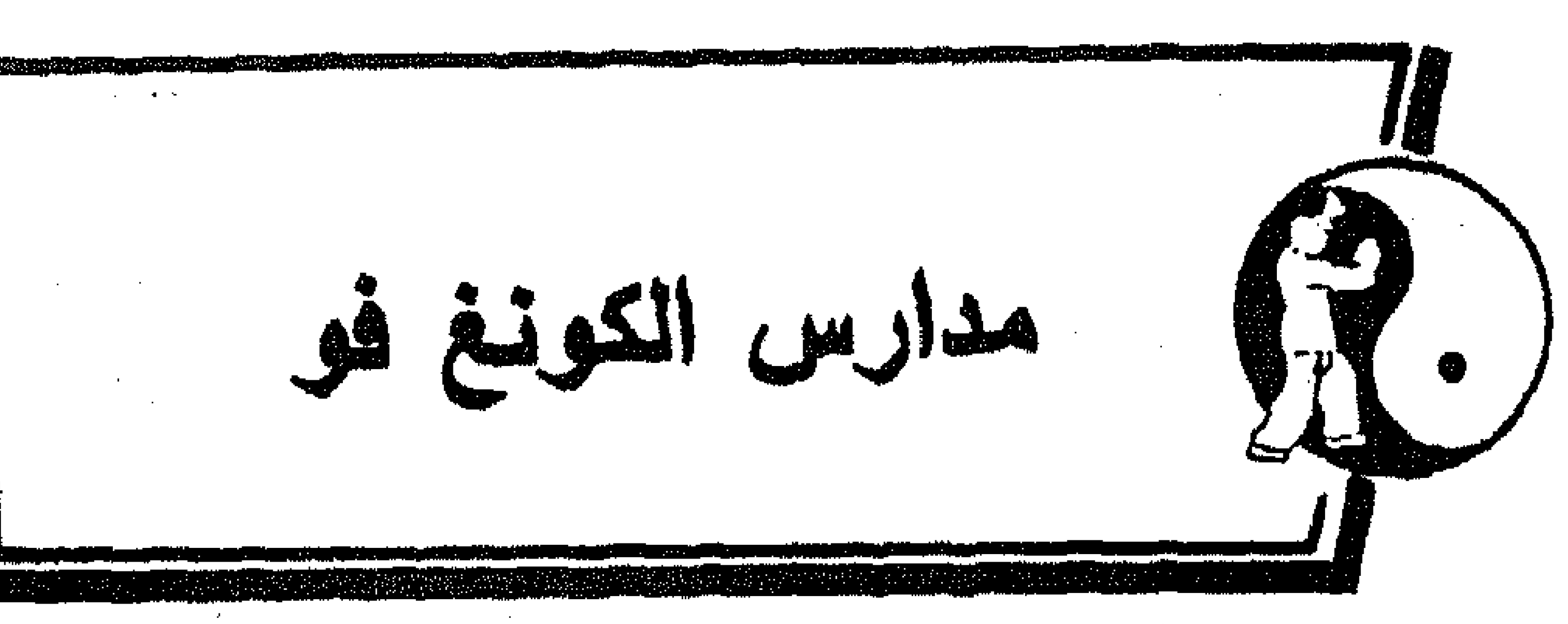
أسأل الله التوفيق والسداد ؛؛

أسامة سعيد

القاهرة فى المحرم سنة ١٤١٣ هـ

الموافق يوليو سنة ١٩٩٢ م





مدارس الكونغ فو

تنقسم رياضة الكونغ فو فى الصين إلى مدرستين .. مدرسة الشمال ومدرسة الجنوب .. ويطلق على لاعبى المدرسة الأولى : محترفى القدم ، وعلى لاعبى المدرسة الثانية : محترفى اليد .

وللمدرستين نفس الهدف والغرض من حيث التركيز والتدريب من أجل الممارسة الجادة ، ولكن الاختلاف يأتى فى الشكل والطريقة .

فمدرسة الشمال تركز على حركات **الرِّجْل**، أما أسلوب مدرسة الجنوب فيركز على حركات اليد . وتنقسم كل مدرسة إلى عدة أنواع من التمارين والأساليب .

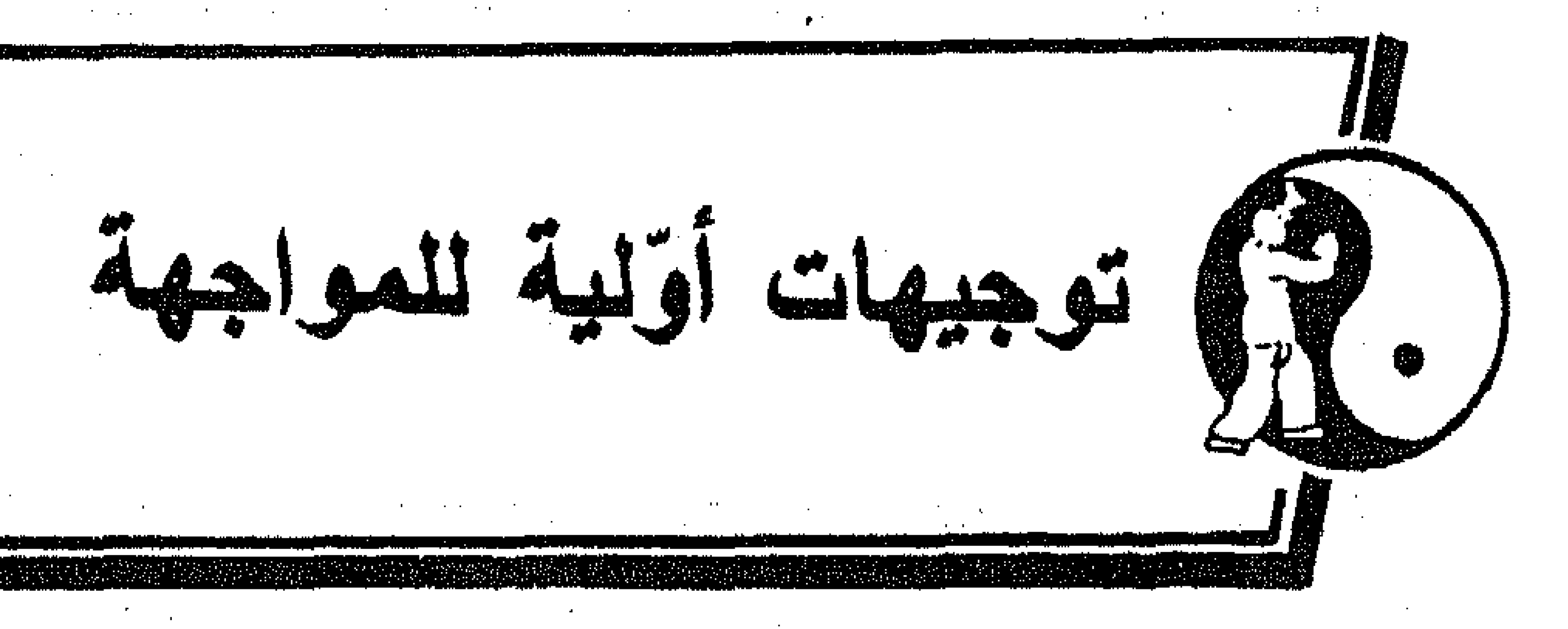
ومن أشهر أساليب مدرسة الشمال :

- تمرينات تانتوى
- أسلوب شاولين
- أسلوب هونغتشيوان
- أسلوب ليوفة
- أسلوب تشا
- أسلوب هواتشيوان
- أسلوب ميتسونغ
- أسلوب تشانغتشيوان

أما أشهر أساليب مدرسة الجنوب فهى :

- أسلوب هونغ
- أسلوب تساى
- أسلوب موه
- أسلوب ليو
- أسلوب لى

وجدير بالذكر أن البطل **بروس لى** كان منتمياً لمدرسة « **يونغتشيوان** » إحدى طرق أسلوب نان تشيوان وهو أحد أساليب مدرسة الجنوب .



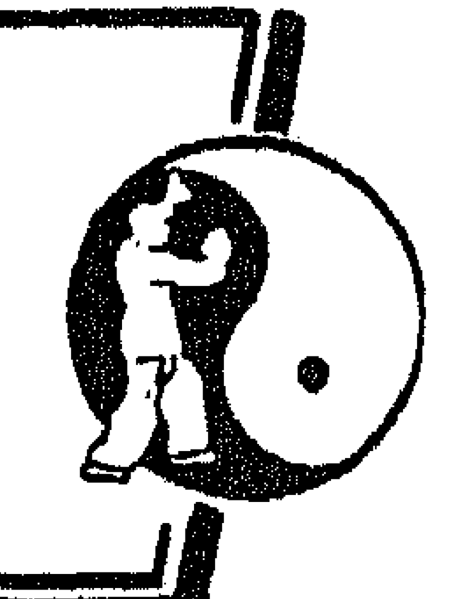
توجيهات أوّلية للمواجهة

عند مواجهة الخصم يجب مراعاة الآتى :

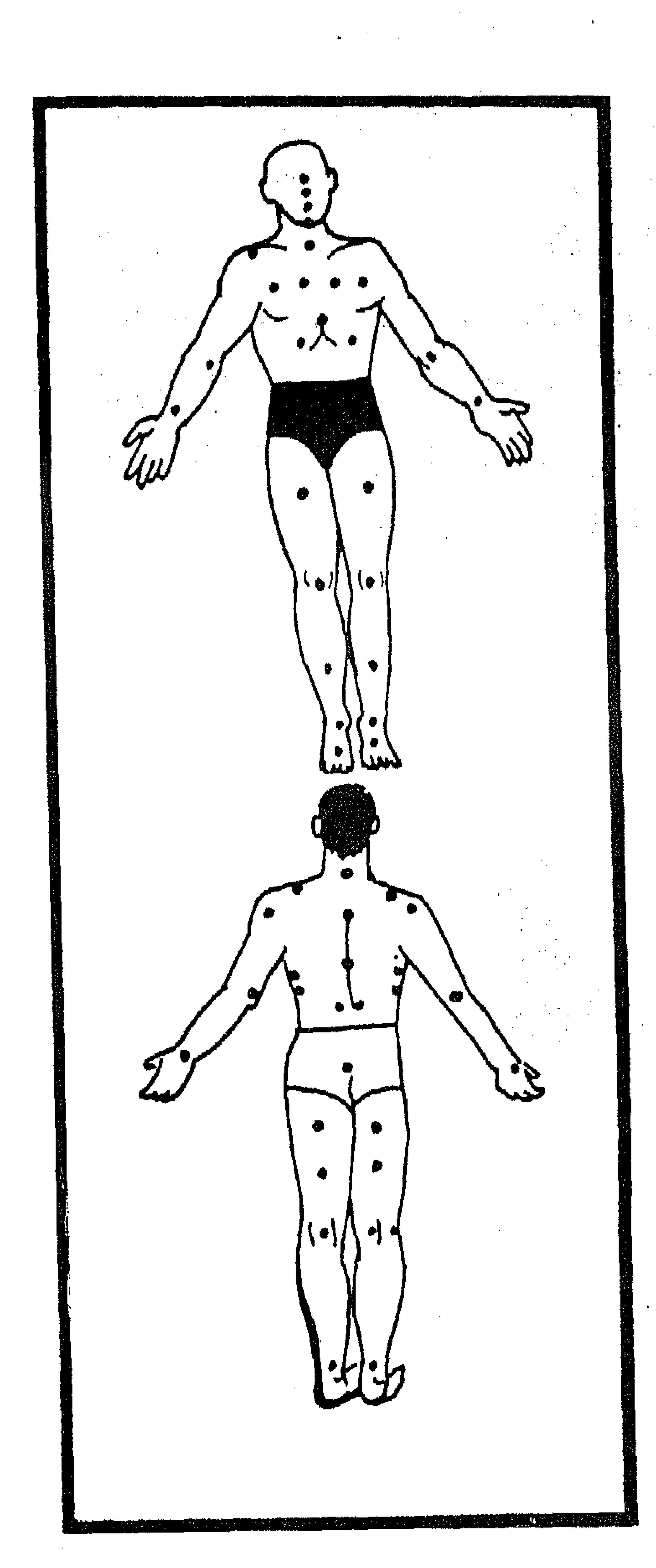
- دراسة نقاط القوة والضعف فى الخصم ، وتوجيه كل حركات الهجوم إلى نقطة الضعف مع حماية النفس بالحركات الدفاعية السريعة .
- أن يكون الهدف الأساسى هو السيطرة على الخصم وإجباره على الخضوع لإرادتك وأن يصعب عليه مهاجمتك أو محاولة صد الهجوم الذى تقوم به واتخاذ الموقف الدفاعى الصحيح .
- العمل على تغطية نقاط الضعف عندك وعدم إظهارها للخصم ولا يكون ذلك إلا ببذل المزيد من الجهد لتعويض هذا الضعف .
- فهم وإدراك مخططات الخصم واتخاذ الإجراءات الوقائية المضادة لها .
- يجب أن تكون الملامح والانطباعات خادعة وزائفة لإغراء الخصم والتمويه عليه ، فيهجم على النقطة التى يتصورها ضعيفة فتهجم عليه بسرعة لإحداث زعزعة وإرباك له .
- يجب التنويع فى توجيه الضربات واستخدام المرونة الفائقة للوصول إلى مواضع مختلفة من جسمه من مسافات بعيدة وأخرى قريبة ، ومن اتجاهات مختلفة فى الأمام وفى الجانبين ، وذلك حتى لا يفهم الخصم طبيعة هجماتك وحركاتك فيتخذ الإجراء الوقائى المناسب .

- متابعة حركات الخصم المتكررة ودراسة النقاط التى يركز عليها واتخاذ الحركات المضادة .
- لاحظ أنه من المفيد جدًّا لك أن تسجل فى مذكراتك الشخصية - بعد المقابلة - جميع الحركات الهجومية والدفاعية التى قام بها الخصم ، والأسلوب المناسب للرد على هجماته وأن تحاول التدريب على مثل هذه الأساليب حتى تصبح لديك خلفية واضحة وغنية عن جميع حركات الكونغ فو ، حيث إن حركات هذه الرياضة مفتوحة ويمكن لكل لاعب أن يبتكر حركة حسب مهاراته وقدراته فتساعده فى أدائه وترفع من مستواه .
- لتقوية القبضات يجب زيادة جرعة التدريب الخاص بها كالضغط على الأصابع وعلى القبضة وعلى خنجر اليد وظهرها ، وضرب أكياس الرمل ، وضرب الأعمدة الخشبية .



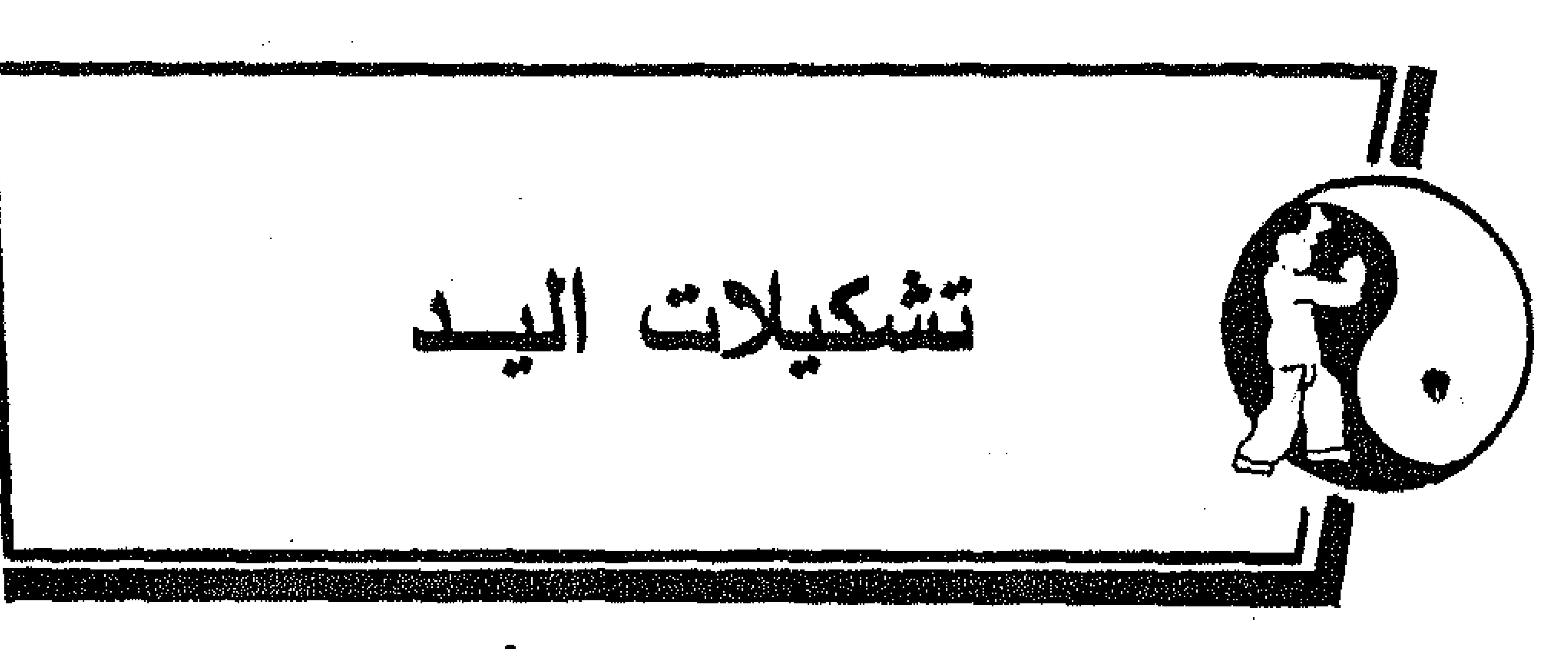


نقاط الضعف فى جسم الإنسان



من الواجب على اللاعب أن يعرف جيدًا نقاط الضعف الموجودة فى جسم الإنسان حتى يركز عليها فى تسديد هجماته . وتسهيلاً على اللاعب المبتدئ وضعت هذين الشكلين لتوضيح النقاط الضعيفة فى الناحيتين الأمامية والخلفية من الجسم .

وبصفة عامة فإن معظم أجزاء الجسم تعتبر ضعيفة ، وأى جزء يمكن أن يؤلم الخصم إذا تعرض لأى ضربة .



تشكيلات اليـد

يختلف تشكيل يد اللاعب حسب الأسلوب الذى يحدده .

وعلى كل من يريد ممارسة الكونغ فو أن يُلمّ بهذه التشكيلات حتى يستطيع مواجهة أسلوب الخصم والتغلب على تشكيلات يده بالطريقة المناسبة لها بعد أن يكون قد درس الأسلوب والأسلوب المضاد .

وهناك طرق قديمة وأخرى حديثة فى تشكيلات اليد ، والمدارس الحديثة لا تهمل التشكيلات القديمة ، ولكنها تمزج بين النظامين حسب مقتضيات الموقف ، وتتوقف العملية على مهارة اللاعب وقدرته على إتقان فن الكونغ فو .

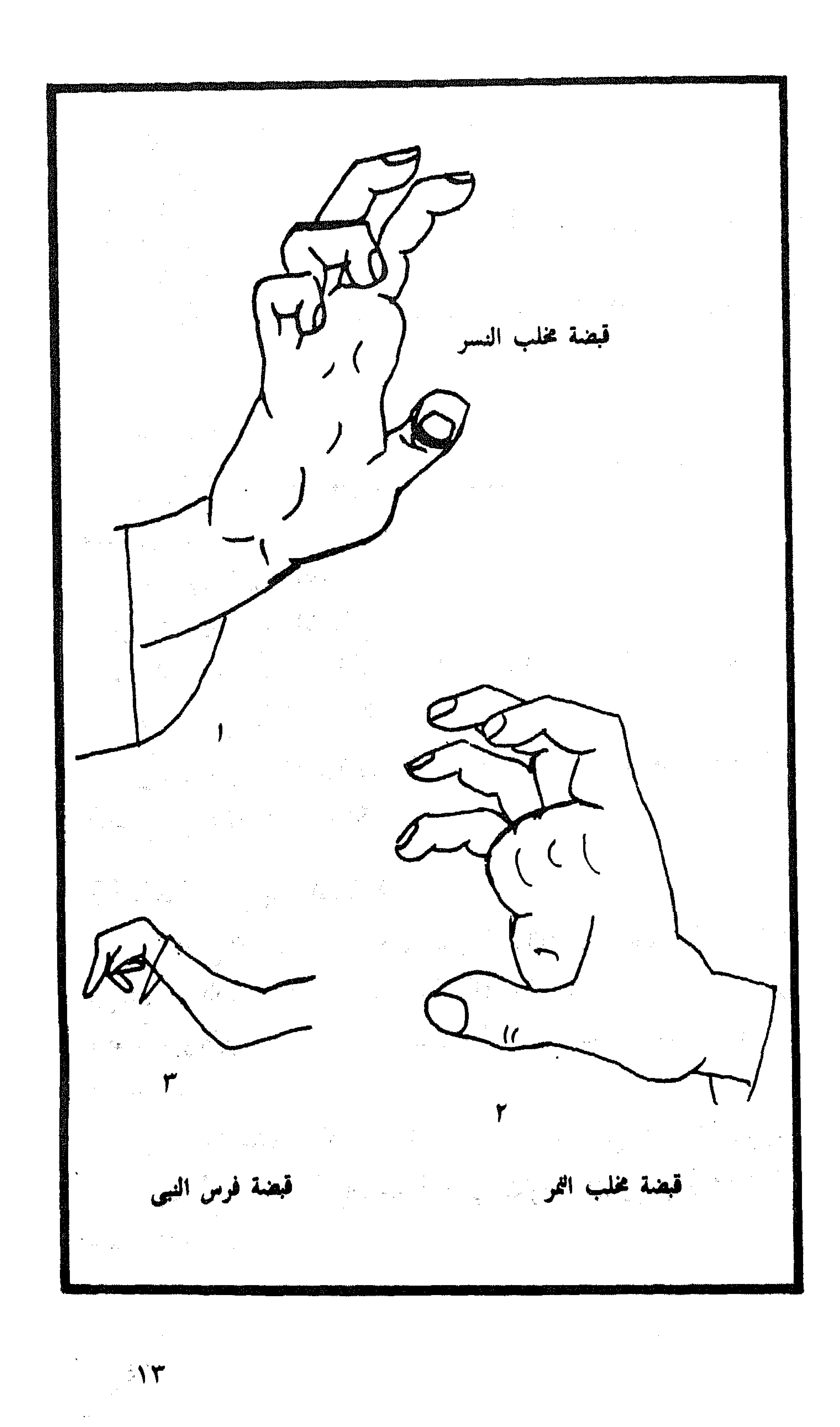
وفيما يلى رسم لأشهر أنواع القبضات :

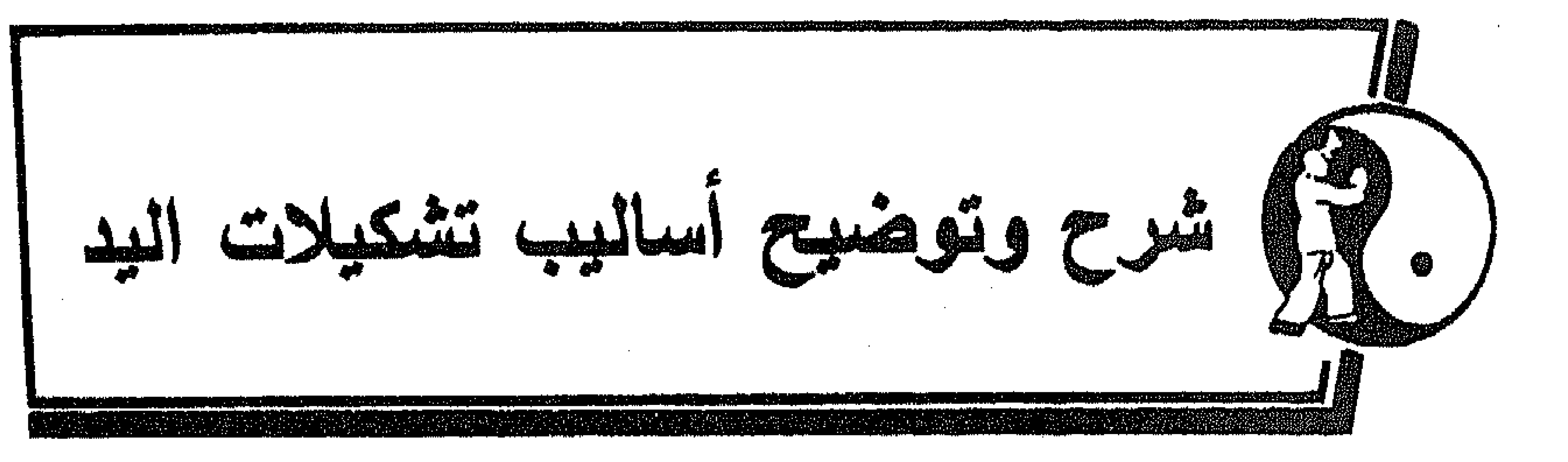


قبضة التنين

قبضة أبو قردان
« الكركى أو الطائر الأبيض »


قبضة الفهد
رأس التنين
تشكيل القبضات
١
٢
٣
٤
تكوين شكل القبضة
قبضة ملاكمة السكران


قبضة مخلب النسر
١
٣
٢
قبضة فرس النبى
قبضة مخلب النمر



شرح وتوضيح أساليب تشكيلات اليد

□ القبضــة :

وهو أسلوب يعتمد على توجيه القبضات فى جميع أنحاء الجسم ، وهو يعدّ من الأساليب القوية .

مراحل ضم القبضة :

- فرد اليد باستقامة الأصابع .
- ثنى الأصابع الأربعة (الخنصر والبنصر والوسطى والسبابة) للأمام .
- ضغط إصبع الإبهام على السبابة والوسطى .

وأثناء تصويب القبضة يجب أن تكون اليد مشدودة ومستوية وتكون الأصابع مترابطة بقوة وشدة .

□ قبضة أسلوب السكران :

وقد سمى الأسلوب بهذا الاسم نظرًا لأن اللاعب يتخيل نفسه سكرانًا فيؤدى حركات تشبه الهستريا ، وكذلك يتأرجح أمامًا وخلفًا ، ويمينًا وشمالاً ، ولكن كل هذه الحركات واعية ومدروسة وليست من السُكْر فى شىء .

وتكون القبضة - كما بالشكل - كمن يقبض على كأس أو كوب .

ويعدّ أسلوب السكران من أساليب شاولين المتميزة بالقوة والمرونة وعدم الثبات .

☐ قبضة النسر :

وهو أسلوب يعتمد على القفز نحو الخصم وتوجيه الضربات فى الهواء من أعلى إلى أسفل .

ويعدّ من الأساليب الشرسة حيث يقوم اللاعب بتصويب الضربات إلى الوجه ، كما يعتمد على الشد والجذب بين اللاعبين حيث يحدث الاشتباك المباشر بينهما .

ويجب على اللاعب هنا أن يركز على تقوية أصابعه حتى يمكنه استخدامها فى جميع الاتجاهات أثناء الاشتباك .

☐ قبضة النمر :

وهو من أقوى الأساليب التى يمكن بها التغلب على الخصم مهما كان الأسلوب الذى يستخدمه .

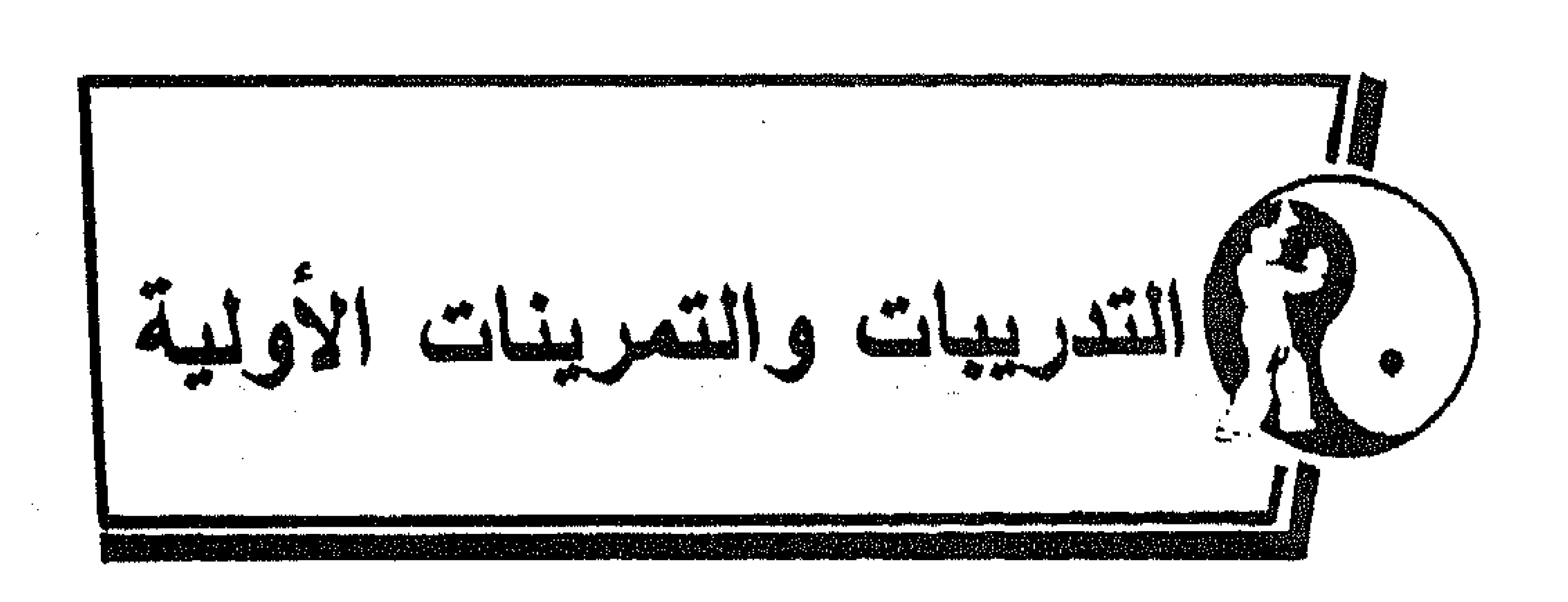
ويتميز بالقوة والشراسة مع المرونة والليونة ، وخطواته سريعة . ويعتمد هذا الأسلوب على توجيه الضربات إلى الوجه والصدر .

وهذا الأسلوب مهم جدًّا ولا يمكن الاستغناء عنه فى حالات الاشتباك .

☐ قبضة التنين :

وفى هذا الأسلوب توجه الضربات إلى الوجه والصدر والخصر ، ويتميز أسلوب قبضة التنين بالقوة ويصعب على أى لاعب الصمود أمامه .

وليس من السهل إتقان هذا الأسلوب لأن رفساته عالية وتتميز بالسرعة الفائقة فى الحركة وتغيير الأوضاع ، ولذلك فإنه يحتاج لمهارات معينة وقدرات خاصة .



هناك تدريبات أوّلية هامة جداً للاعب الكونغ فو حتى تساعده أثناء عمليات الاشتباك ، وحتى يمكنه أداء الأساليب المختلفة .

وهذه التدريبات تقوى الجسم والعضلات والمفاصل وليس لتنمية عضلات الجسم ، لأن تضخيم العضلات غير مناسب لهذه الرياضة حيث إنه يتنافى مع لزوم المرونة والسرعة .

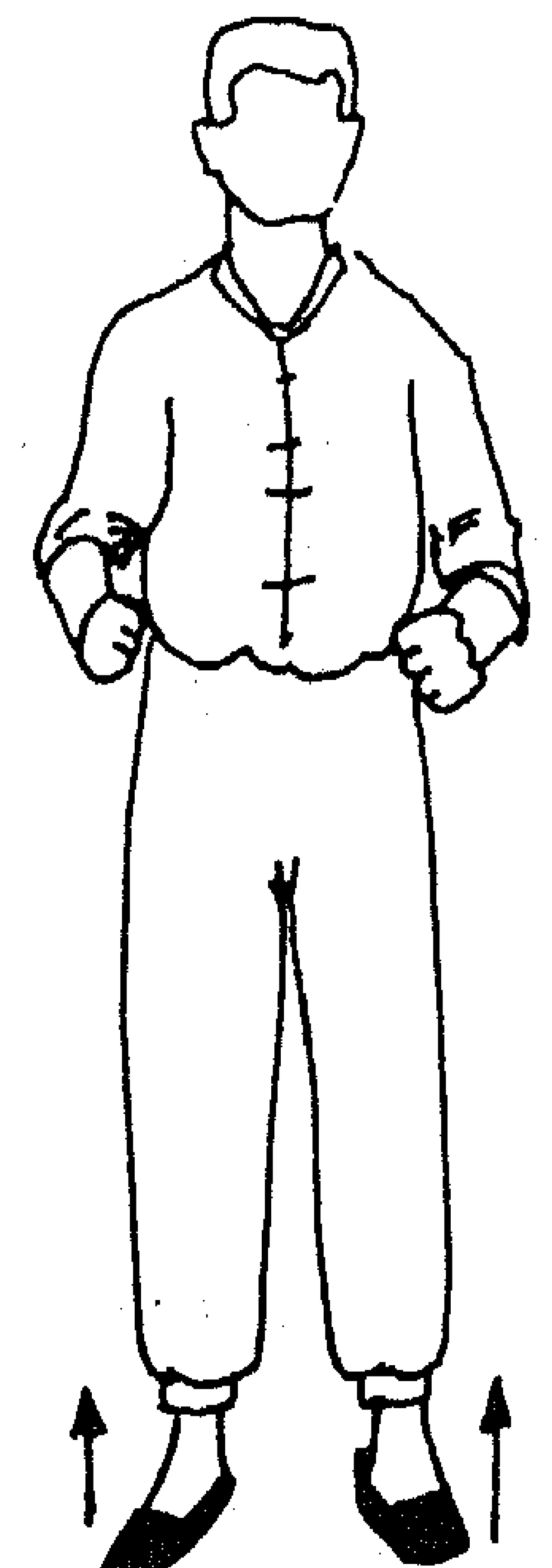
وهناك تدريبات الإحماء أو التسخين الضرورية قبل الدخول فى المقابلات العنيفة ، وذلك حتى لا تتقلص عضلات الجسم ويصبح اللاعب قادرًا على أداء الرفسات والحركات المختلفة بتمكُّن وتحكُّم ، وكذلك بالنسبة لعضلات اليد والمفاصل .

وهناك أيضاً تدريب التحية الخاصة بالكونغ فو التى يؤديها اللاعب للحكم والمدرب ولزميله فى المباراة ، حيث يقوم اللاعب بضم القدمين ووضع اليدين أمام الصدر حيث تكون اليد اليمنى على شكل القبضة وتكون الشمال منبسطة ، وينظر اللاعب إلى عين خصمه ولا ينظر إلى الأرض ..

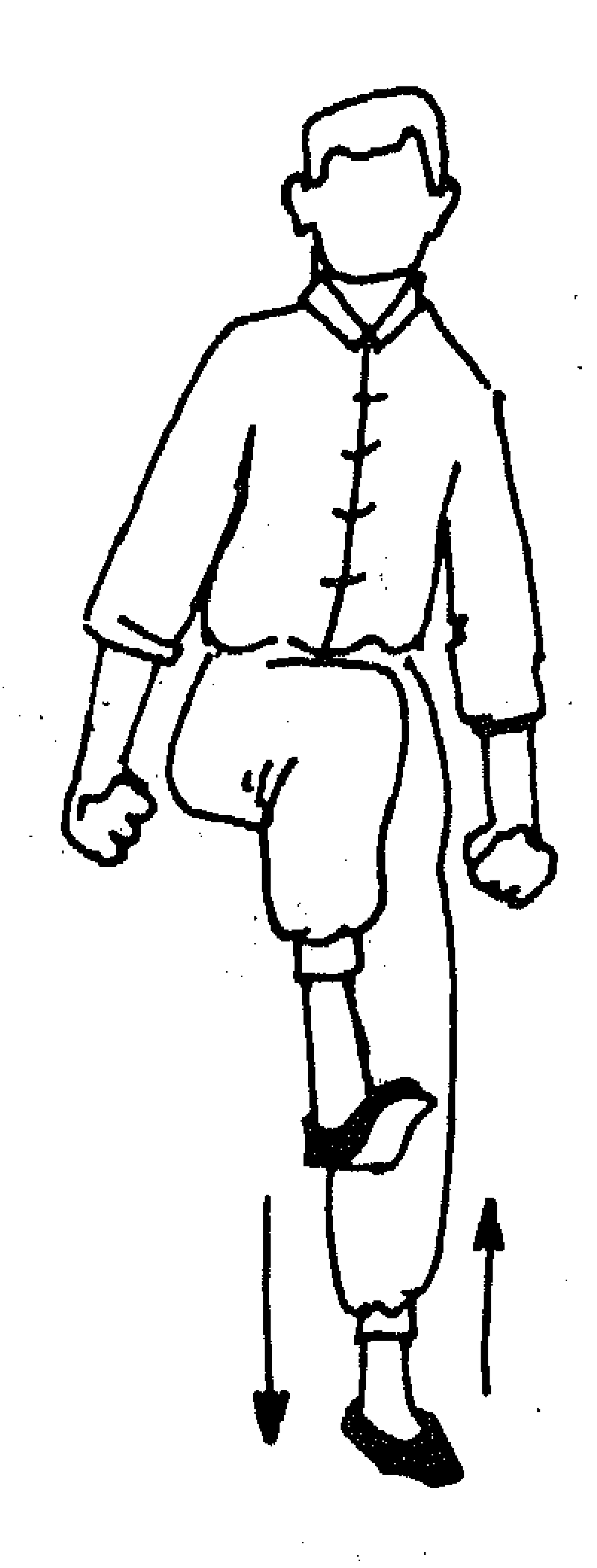
وفيما يلى بعض الأشكال التى توضح التدريبات المختلفة :

(١) تمرينات الإحماء والتسخين :

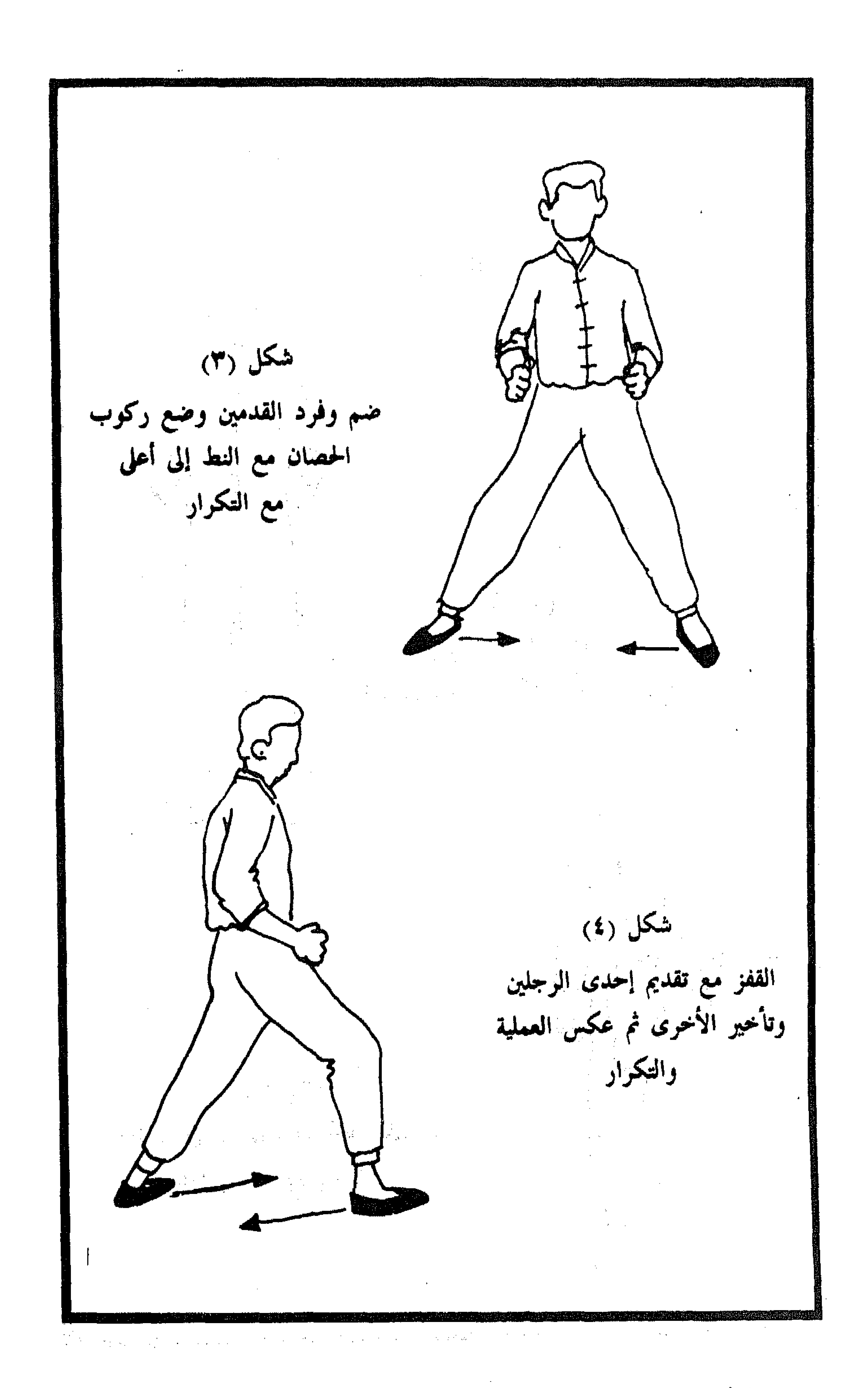
تمارين الإحماء



شكل (١)
تمرين القفز إلى أعلى
تتكرر هذه العملية أكثر من ٥٠ مرة



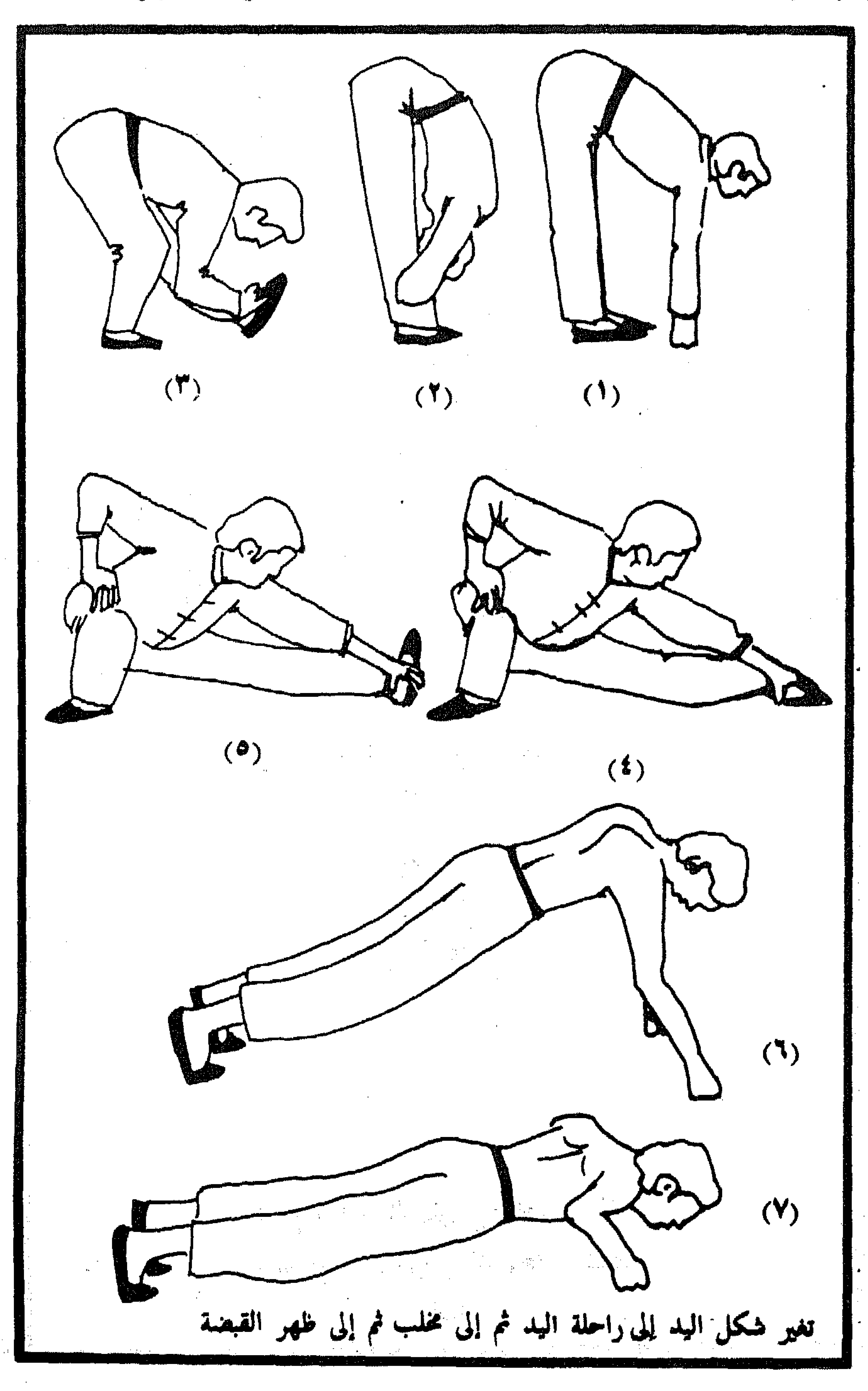
شكل (٢)
الجرى فى المكان برفع أحد القدمين
بالتبادل السريع والتكرار



شكل (٣)
ضم وفرد القدمين وضع ركوب الحصان مع النط إلى أعلى مع التكرار

شكل (٤)
القفز مع تقديم إحدى الرجلين وتأخير الأخرى ثم عكس العملية والتكرار

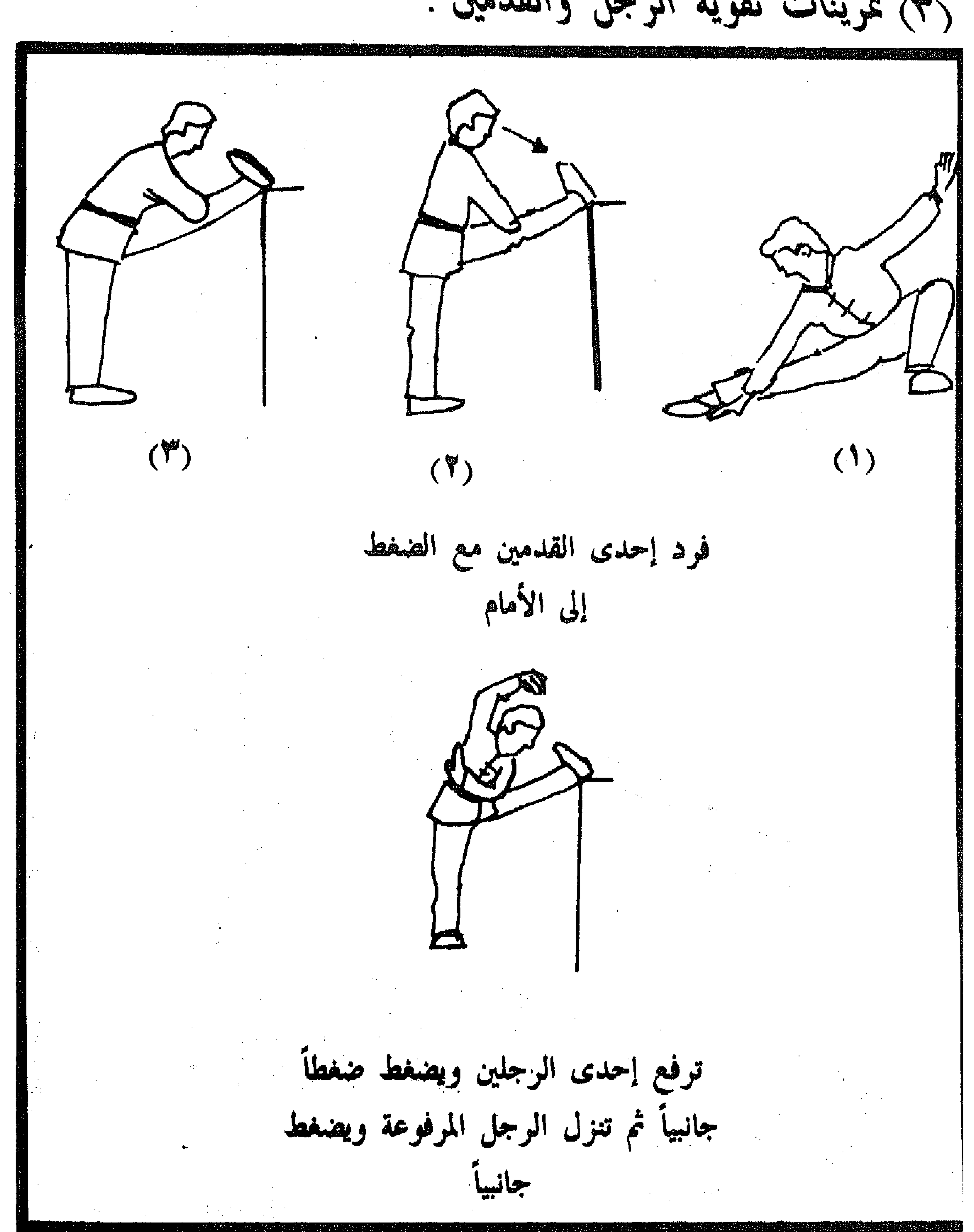
(٢) تمرينات الضغط لتقوية العضلات باليد والبطن والظهر :



تغير شكل اليد إلى راحلة اليد ثم إلى مخلب ثم إلى ظهر القبضة

- لاحظ وضع القدمين فى الحالتين (٤) ، (٥) .
- يراعى تغيير وضع اليدين فى الحالتين (٦) ، (٧) ، حيث تتغير من الوضع المقفل إلى المنبسط وإلى شكل المخلب وكذلك القبضة المقلوبة (أى ترتكز على ظهر اليد) .

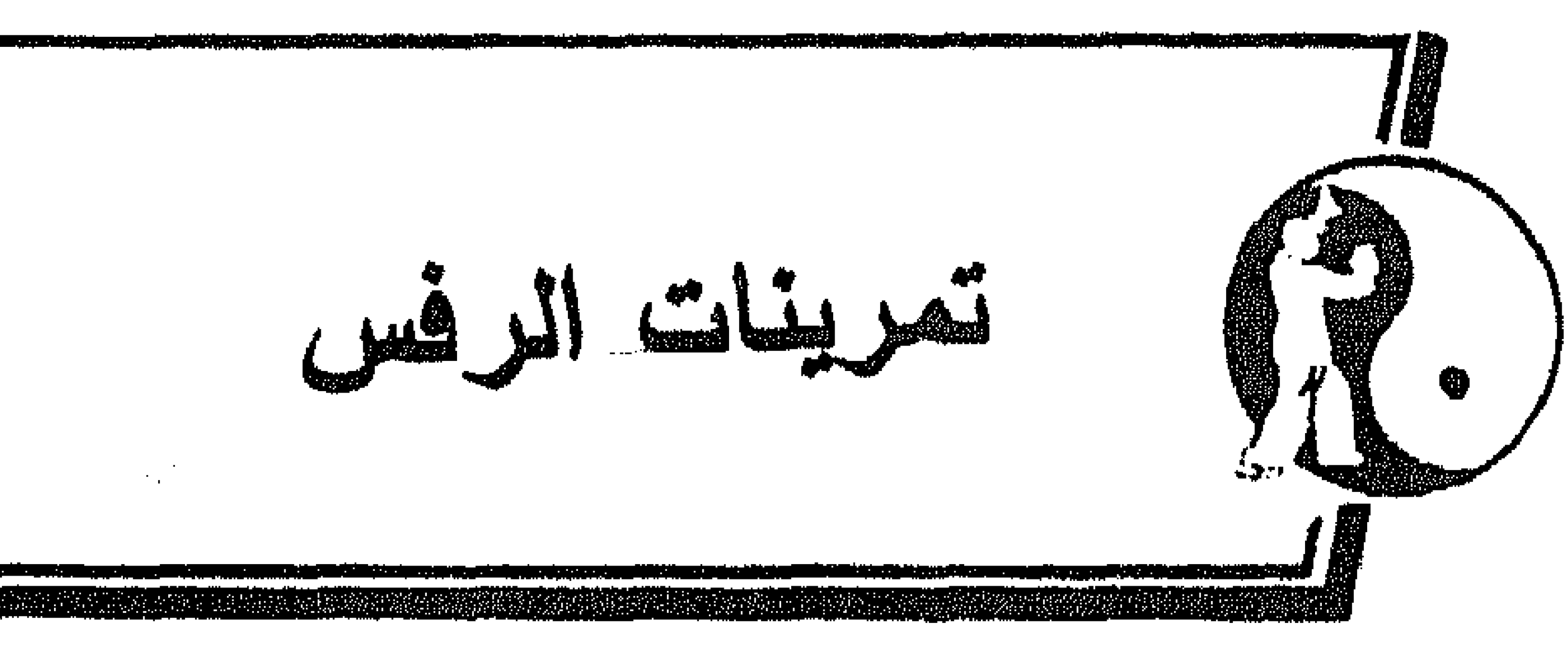
(٣) تمرينات تقوية الرجل والقدمين :







التعاون بين فردين لتقوية الرجلين



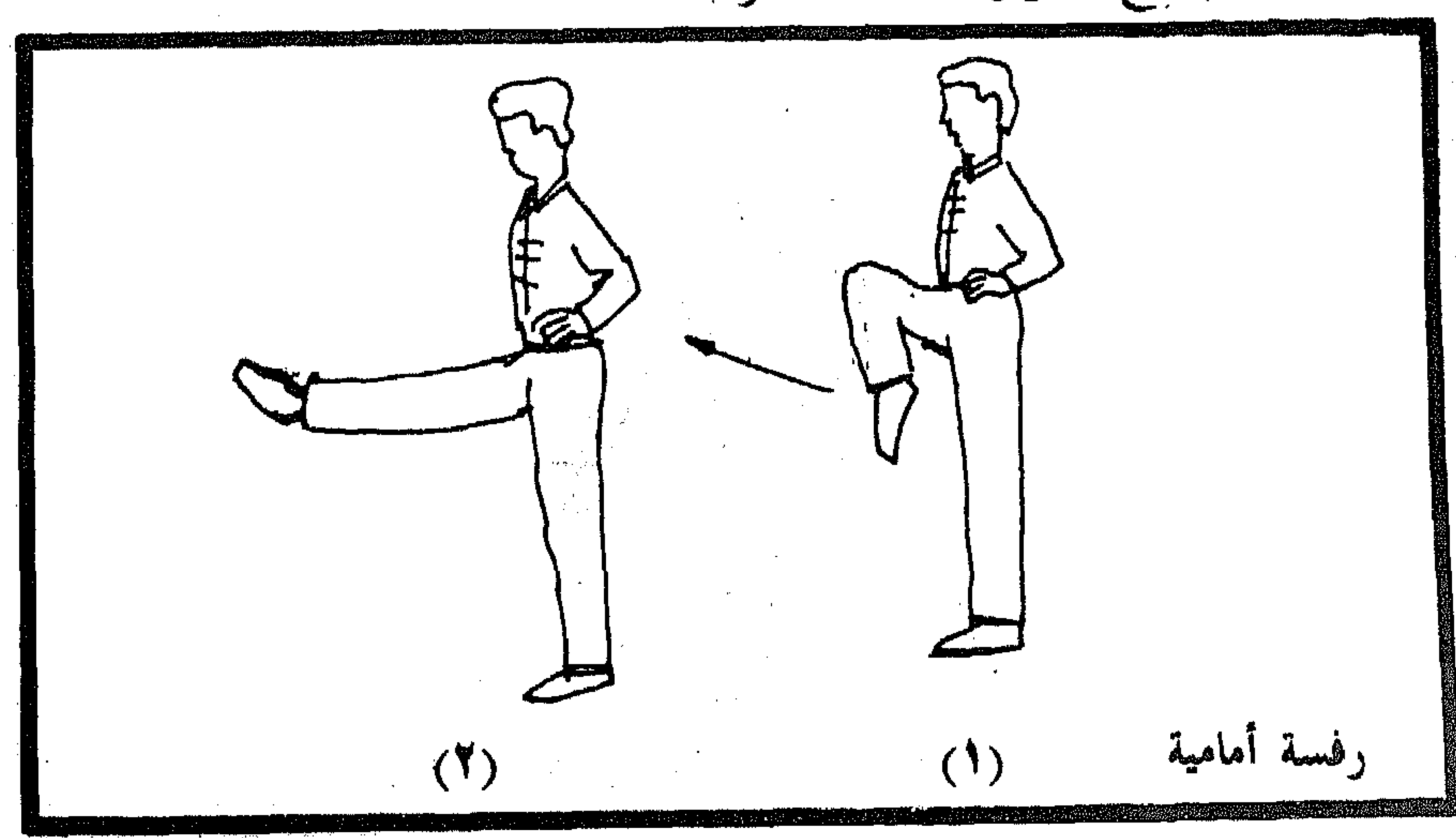
تمرينات الرفس

تمارس تمرينات تنمية مهارة الرفس بعد إجادة التمرينات الأخرى . حيث يجب على كل مبتدىء إتقان التدريبات الأولية أولاً ثم الدخول فى تمرينات الرفسات .

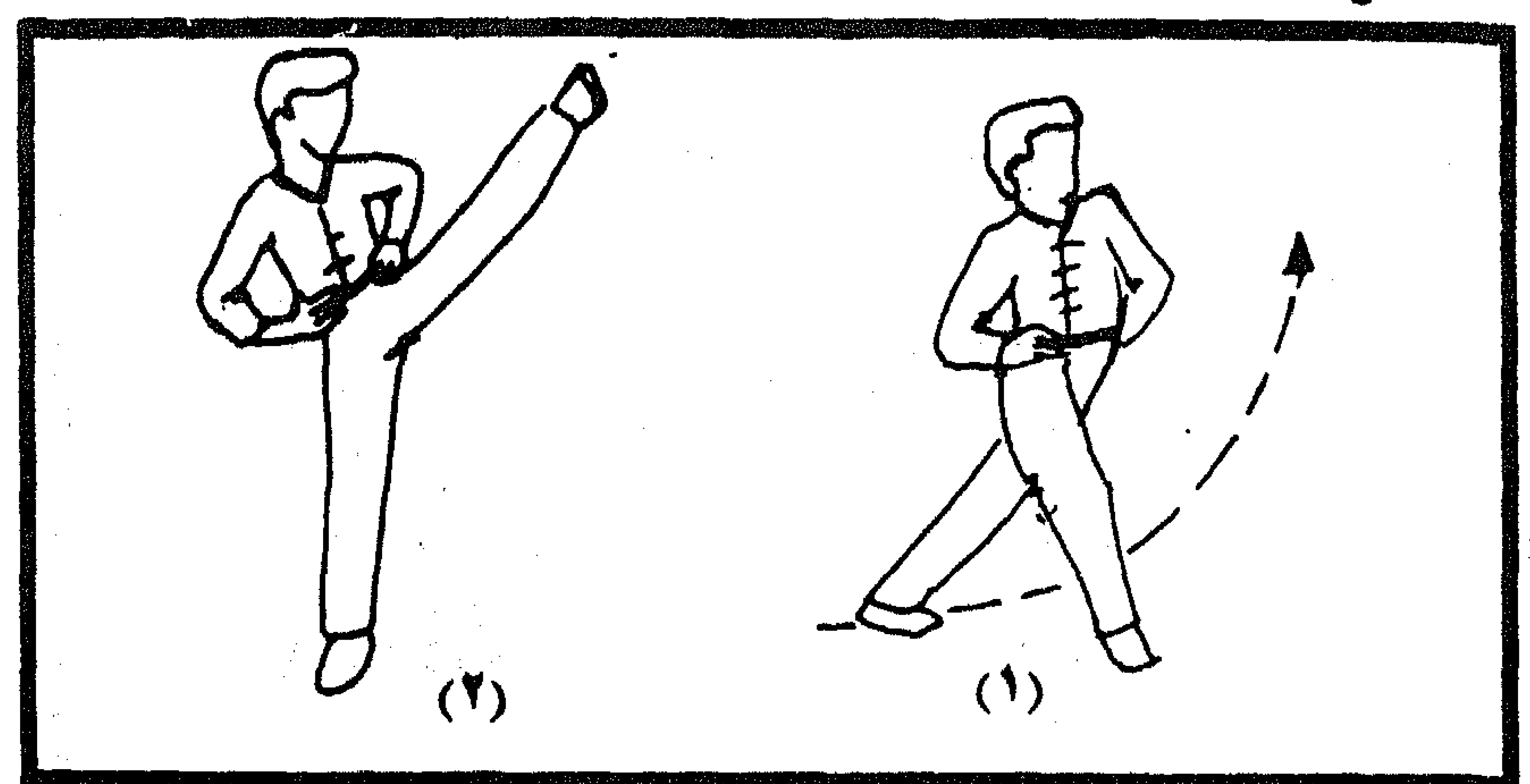
وفيما يلى بعض أنواع الرفسات التى يستخدمها خبراء الكونغ فو فى القتال والمقابلات الحقيقية .

☐ الرفسة الأمامية :

- وفيها يقف اللاعب متأهباً معتدل القامة ، واضعاً اليدين بجانب خصريه والقدمين مضمومتين .
- بعد ذلك يأخذ نصف خطوة للأمام بقدمه اليسرى .
- يثنى الرِجْل اليمنى ويرفعها لأعلى مع جعل الركبة إلى الأمام وشد القدم بقوة .
- يأتى بعد ذلك دور الركل حيث يتم الركل بالقدم اليمنى فوق مستوى الخصر مع تكرار العملية بسرعة .

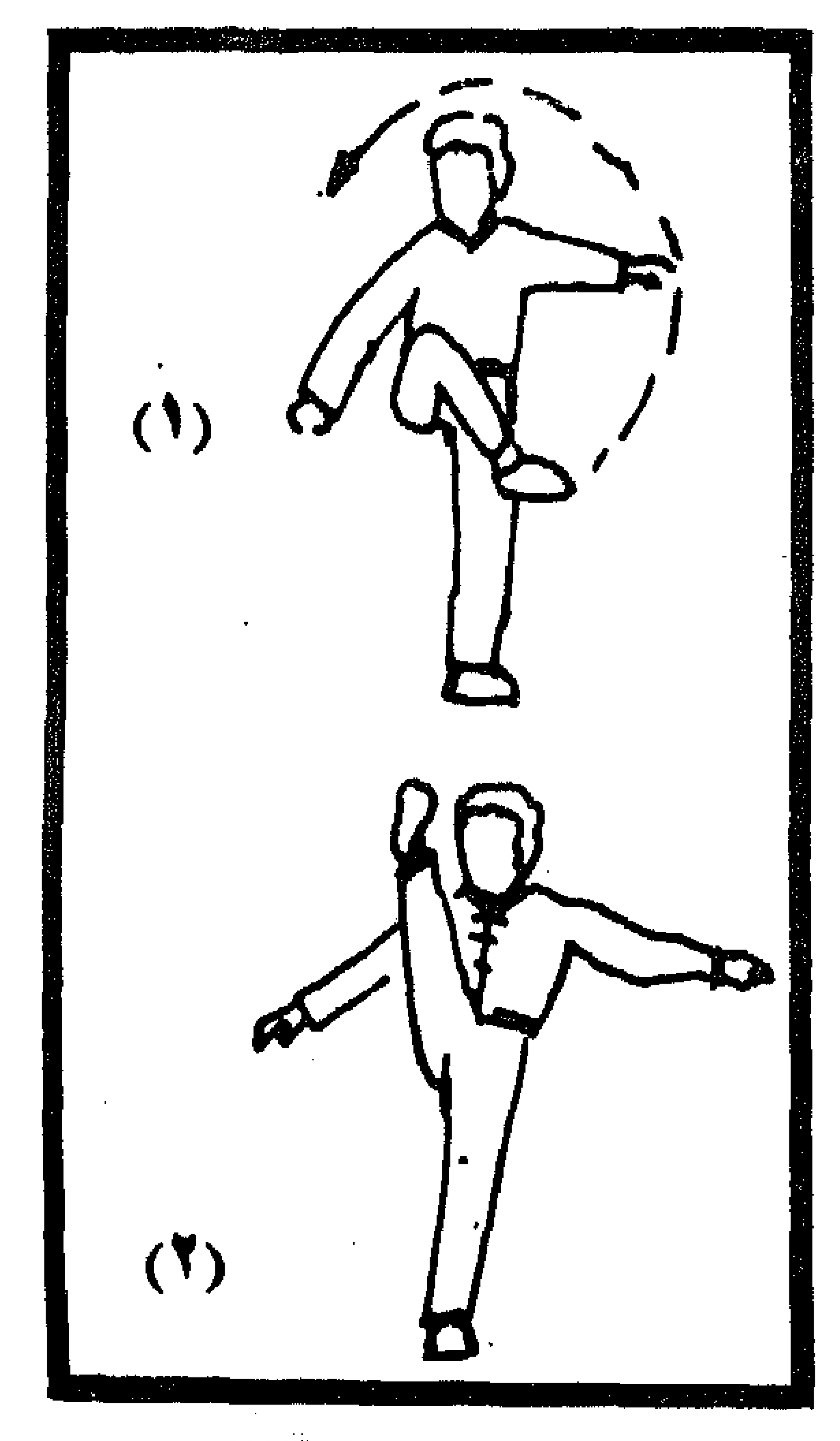


□ الرفسة الجانبية :



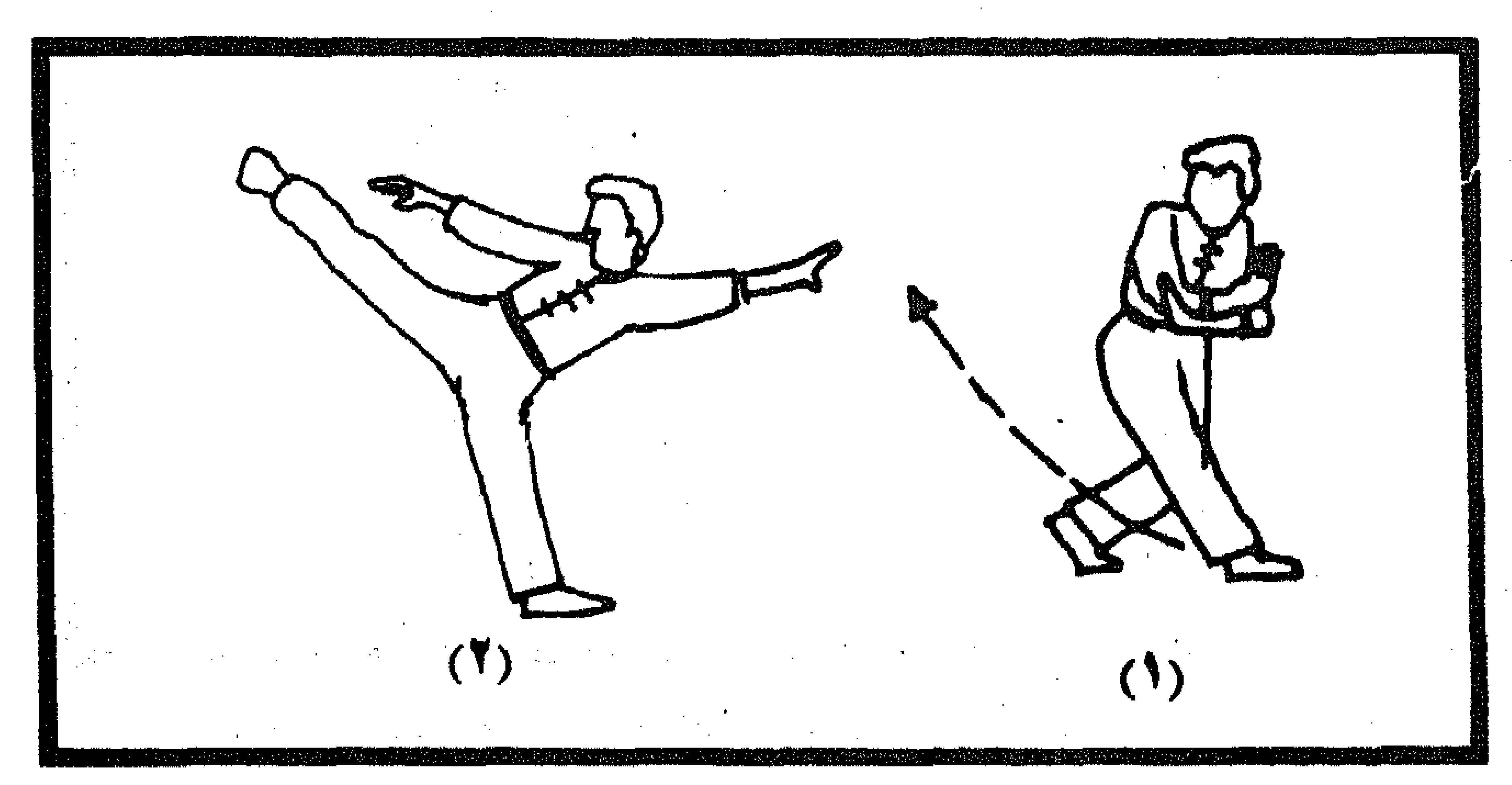
- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد واضعاً يديه عند خصريه .
- يجعل اللاعب رجليه متقاطعتين .
- يثنى الرجل الأمامية مع رفعها لأعلى وجعل أصابع القدم مثنية للداخل .
- يتم الركل بقوة فوق مستوى الكتفين بوضع جانبى .
- تكرر الركلات بالتبادل بين الرجلين .

□ الرفسة الأمامية الدائرية :

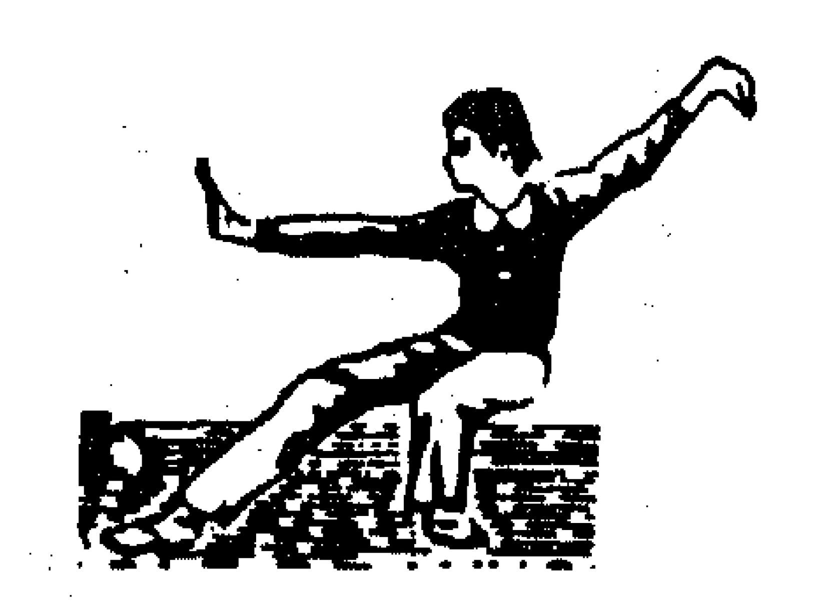


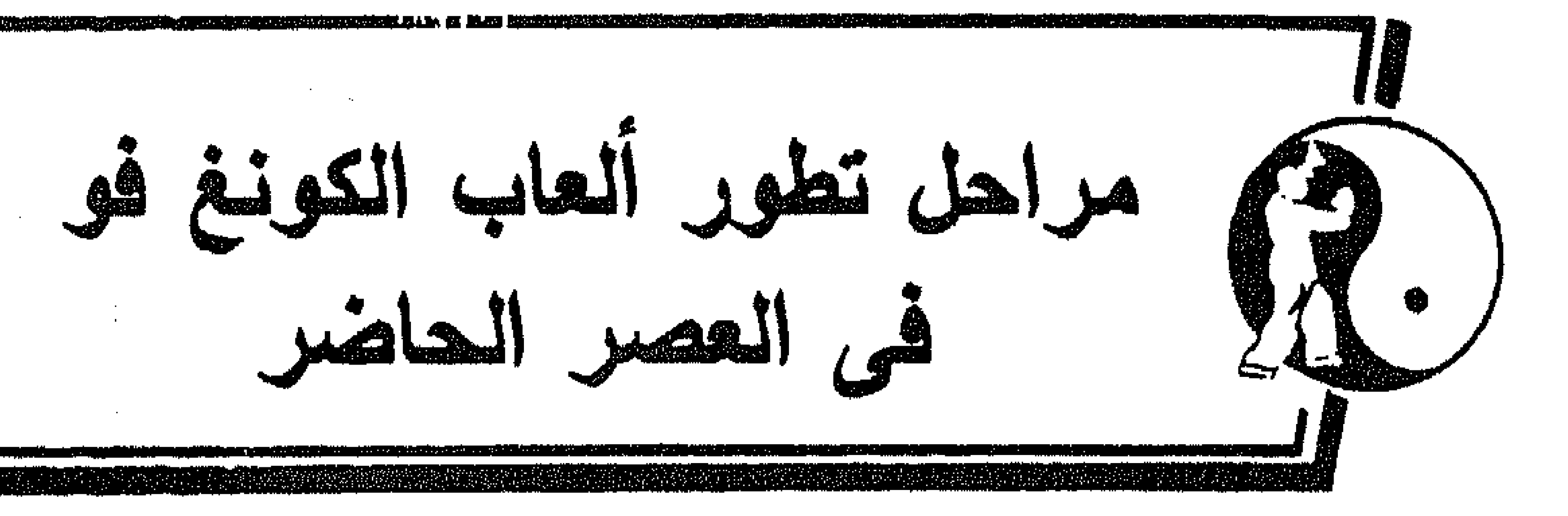
- تثنى الركبة اليمنى وترفع لأعلى .
- يكون المشط مشدودًا لأسفل .
- يتم الركل الأمامى بشكل دائرى .
- تكرر الرفسة بالتناوب .

□ الركل بالقدم :



- يرفع اللاعب يديه بجانب جسمه إلى منسوب كتفيه .
- يأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى .
- يرتكز اللاعب بجسمه على رجله اليمنى ثم يجذب أصابع القدم اليسرى إلى الداخل ثم الركل بها أمام الجبهة بقوة .
- ينظر إلى الأمام ويكرر الركلة بالتناوب .





مراحل تطور ألعاب الكونغ فو في العصر الحاضر

لا تزال الصين هى الدولة المتبنّية لرياضة الكونغ فو . ولذلك فإن الاهتمام بتطور هذه اللعبة يكاد يكون قاصرًا على الاتحاد الصينى للكونغ فو ، أو على الأقل تكون الفكرة نابعة منه .

فبعد تأسيس الصين الجديدة عام ١٩٤٩ دخلت رياضة الكونغ فو فى قائمة الألعاب الرياضية للمسابقات ، وأصبحت برنامجًا أساسيًّا فى المهرجانات الرياضية الدولية المقامة بالصين .

وقد أعدّ اتحاد الكونغ فو نظامًا محدّدًا للمسابقات الدولية التى يشترك فيها الصينيون وغير الصينيين وذلك حتى يقبل عليها الأجانب ويتعلمونها سواء داخل أو خارج الصين ، وبالتالى يمكن تعميم هذه الرياضة على مستوى العالم .

وقد تأسس الاتحاد الآسيوى للكونغ فو عام ١٩٩٠ وهو مكون من ٣٨ **إتحادًا إقليمياً** .

وقد نظم هذا الاتحاد دراسات ومؤتمرات يقوم بها المدربون والخبراء لتوضيح القوانين والمعايير الفنية الموحدة ، حتى يستفيد منها الجميع بقليل من الجهد والمال .

وحتى تكون أساليب اللعبة فعالة وقوية اختار الاتحاد سبعة أساليب يعتدّ بها فى المهرجانات والمسابقات الرسمية الدولية وهى :

١ – أسلوب تشانغتشيوان .

٢ – أسلوب نان تشيوان .

٣ – أسلوب تايجى تشيوان .
٤ – أسلوب السيف العريض .
٥ – أسلوب الرمح .
٦ – أسلوب النبوت .
٧ – أسلوب السيف .

وقد حدد أيضًا الحركات الأصلية حسب التميّز والصعوبة التى تبرز المستوى الفنى .

وقد لقيت هذه الدراسات قبولاً وترحيباً من المدربين واللاعبين والجمهور ، وأصبح الكونغ فو رياضة متميّزة على مستوى العالم .

□ معنى كلمة « أسلوب » فى الكونغ فو :

هو الطريقة التى يدافع ويهاجم بها اللاعب .

وهو غالباً ما يتكون من مجموعة حركات دفاعية وهجومية باستخدام اليد والرجل .

وهناك أساليب تستخدم السلاح ، وهى سلسلة من الحركات الوهمية التى يتخيلها اللاعب ثم يقوم بتنفيذها مع أكثر من خصم فى قتال مستمر دفاعاً وهجوماً .

وينبغى على اللاعب عدم التقيد بحركات معينة تعلمها من قبل ، بل يجب عليه أن يغيّر ويبتكر .

فاللاعب يجب عليه ألا يجعل من نفسه خادمًا للأسلوب بل يجعل من الأسلوب خادمًا له .

ويجب أن يشتمل اللقاء على حركات فنية تبرز مواهب اللاعب ومهاراته وخبرته فى الاشتباك .

□ أشهر أنواع الأساليب الصينية :

إن أنواع الأساليب فى الكونغ فو كثيرة جدًّا ويصعب حصرها ، حيث إنه لكل مدرسة أسلوبها الفريد فى خصائصه .

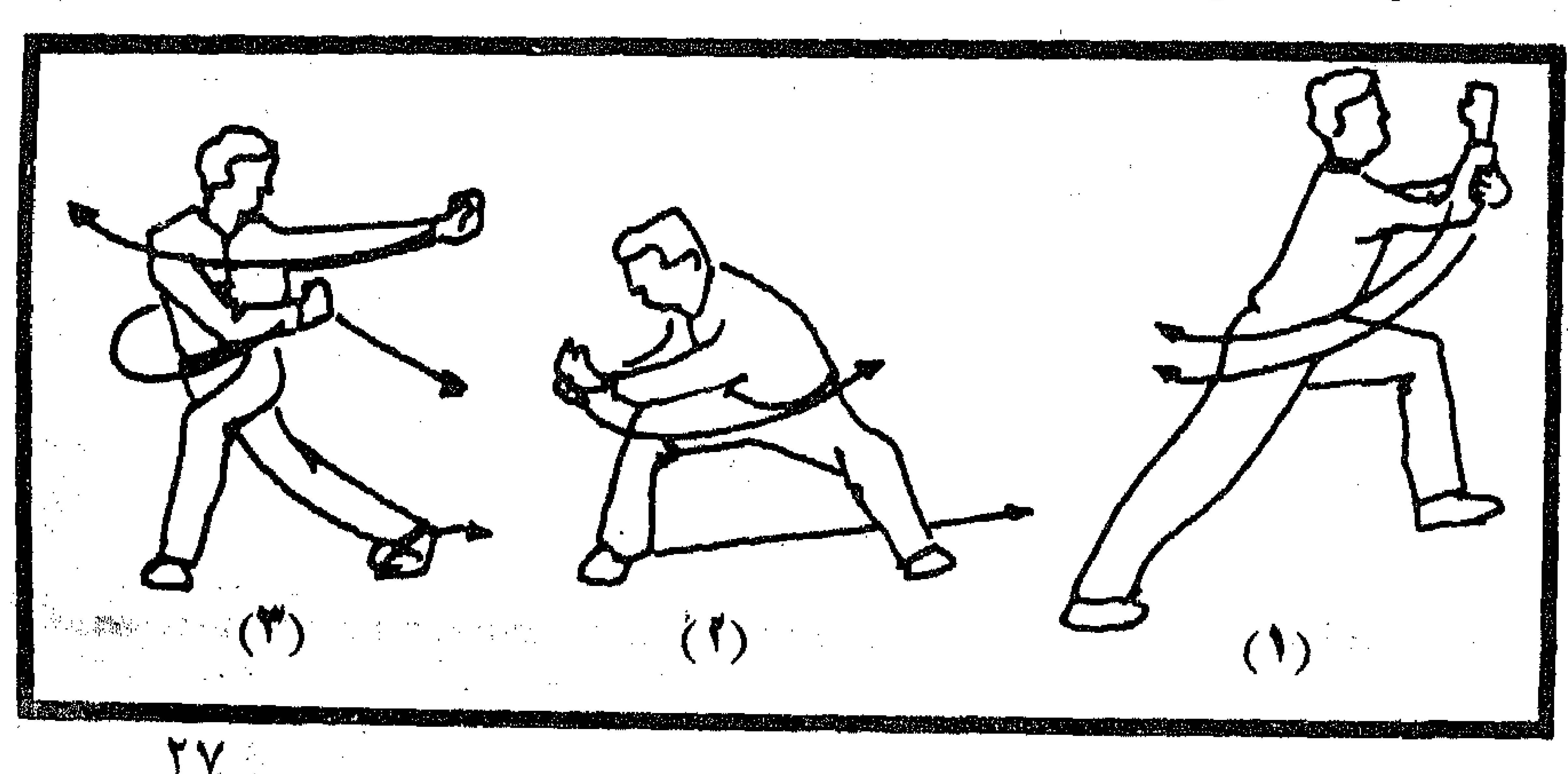
ومن أشهر هذه الأساليب :

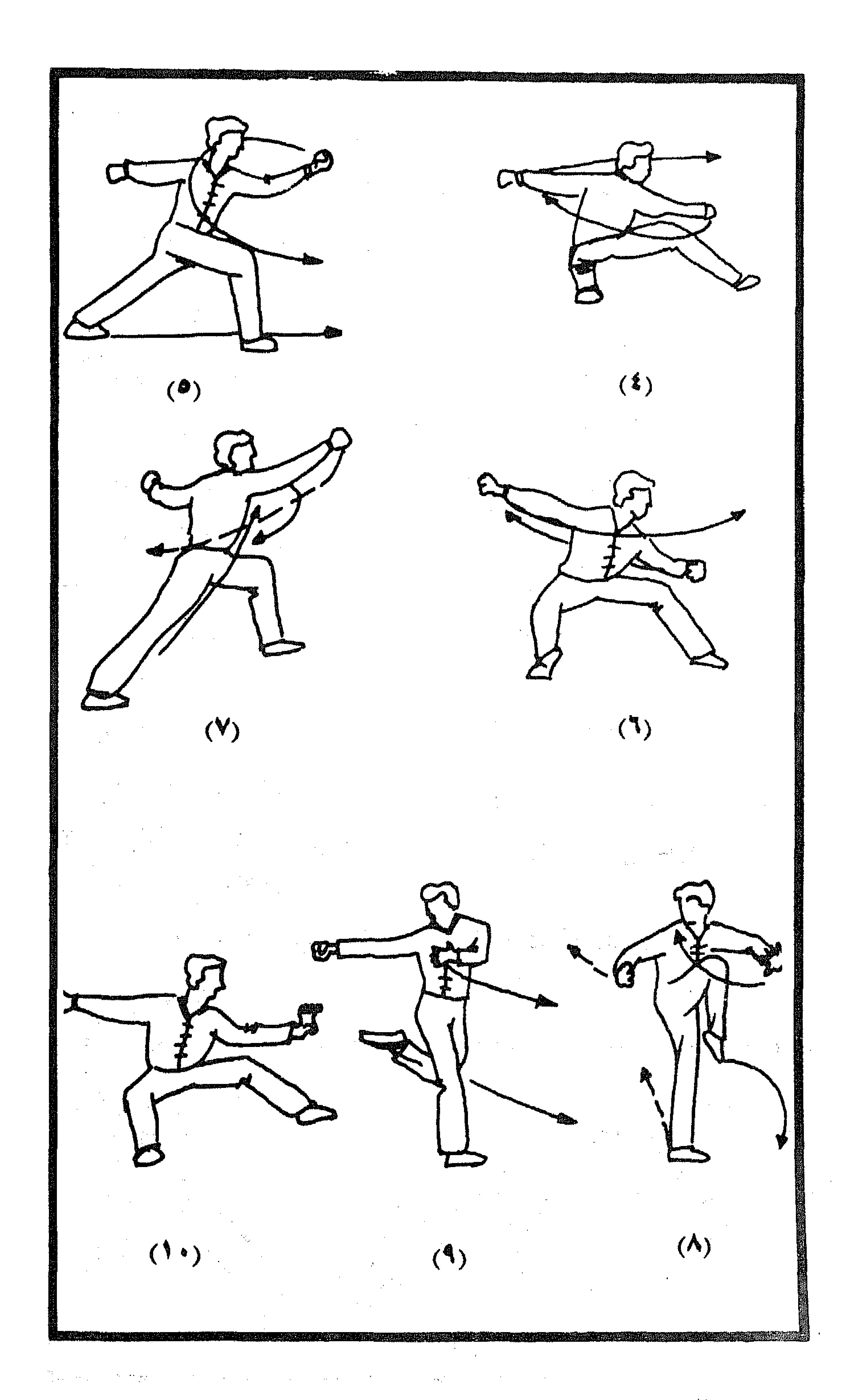
- أسلوب الأفعى .
- أسلوب الكركى .
- أسلوب الصقر .
- أسلوب النسر
- أسلوب فرس النبى .
- أسلوب القرد .
- أسلوب الفهد .
- أسلوب الأسد .
- أسلوب الكلب .
- أسلوب التنين .
- أسلوب النمر .
- أسلوب السرطان .
- أسلوب البطة .
- أسلوب السكران .
- أسلوب الفراشة .
- أسلوب الديك .
- أسلوب النعامة .
- أسلوب الحصان .

ونلاحظ أن هذه الأساليب مسماة بأسماء حيوانات حيث يقوم اللاعب بإظهار أوضاع الحيوان الذى يحفظ أسلوبه ، وكل أسلوب له كمّ غير قليل من الحركات .

وفيما يلى سوف نورد نماذج من الحركات للأساليب المختلفة :

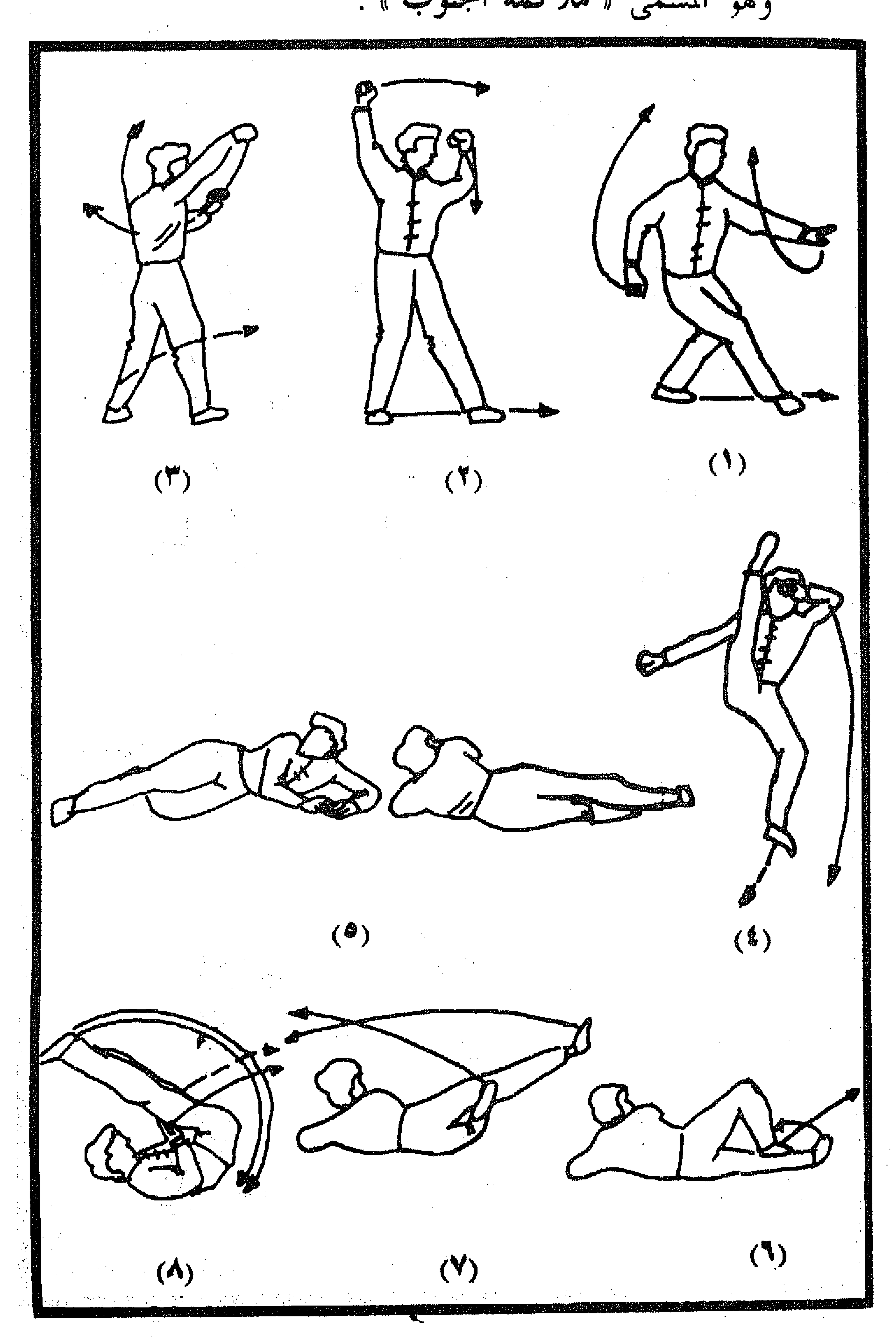
□ أسلوب النمر :

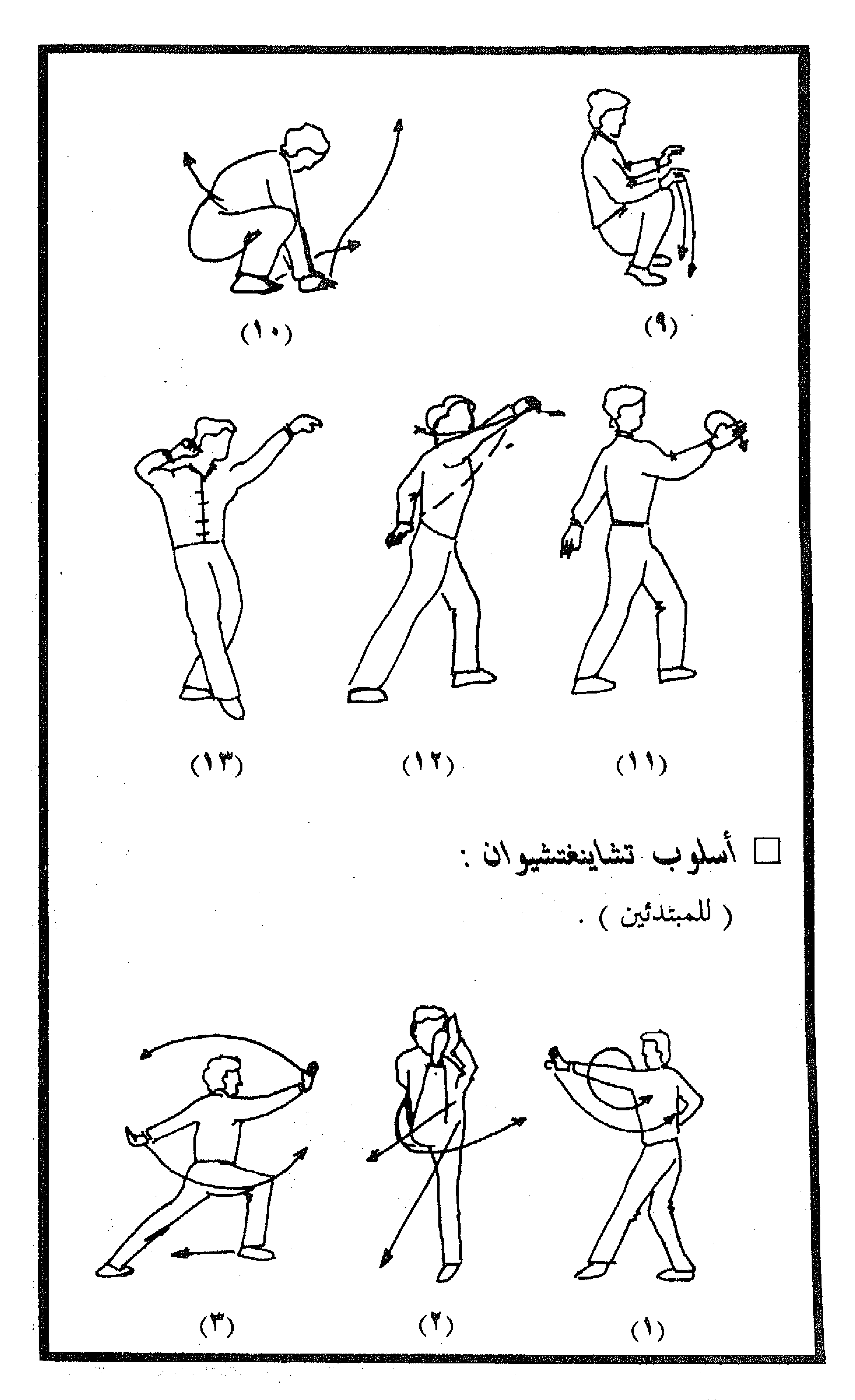



(٥)
(٤)
(٧)
(٦)
(١٠)
(٩)
(٨)

□ أسلوب نانتشيوان :

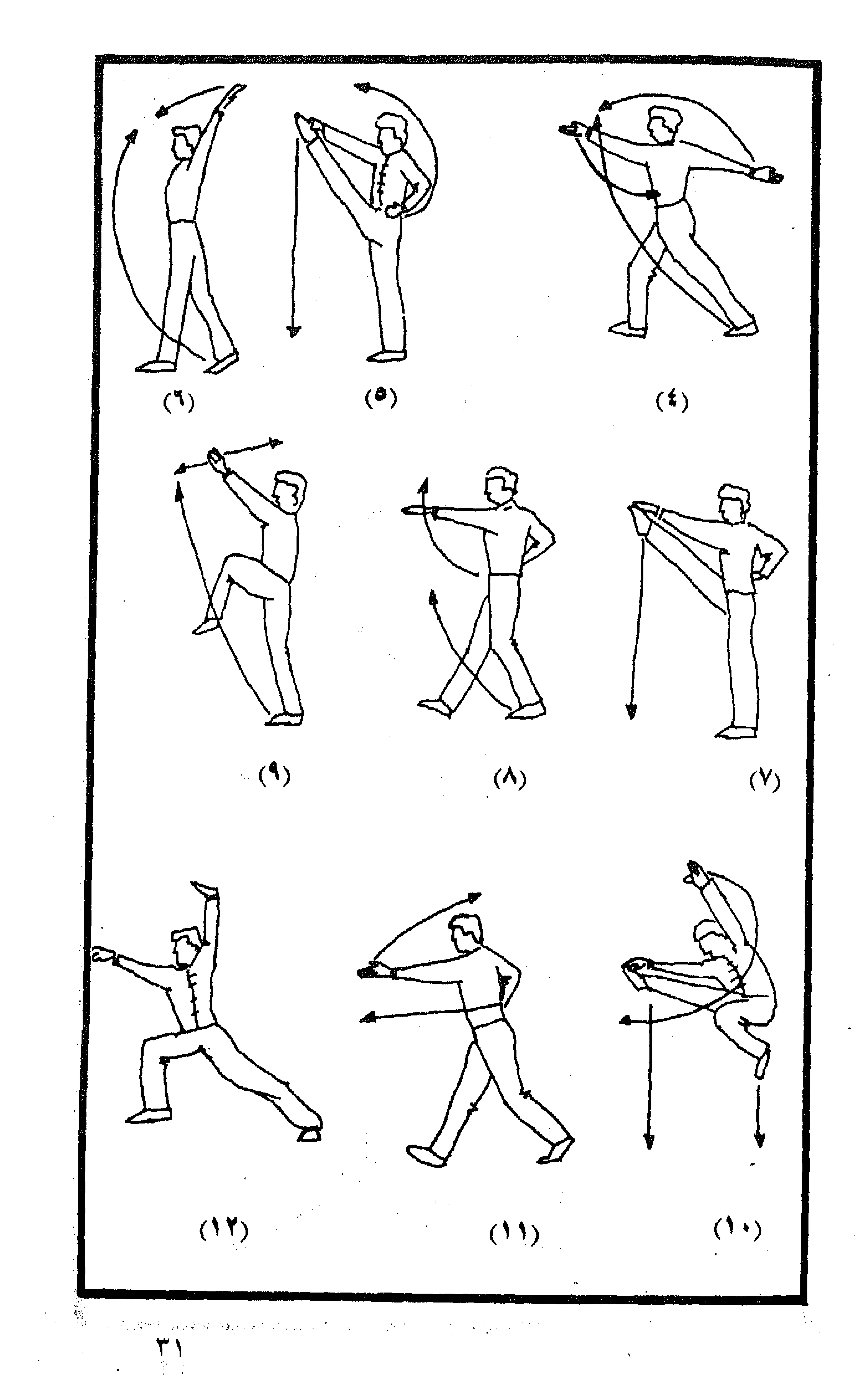
وهو المسمى « ملاكمة الجنوب » .

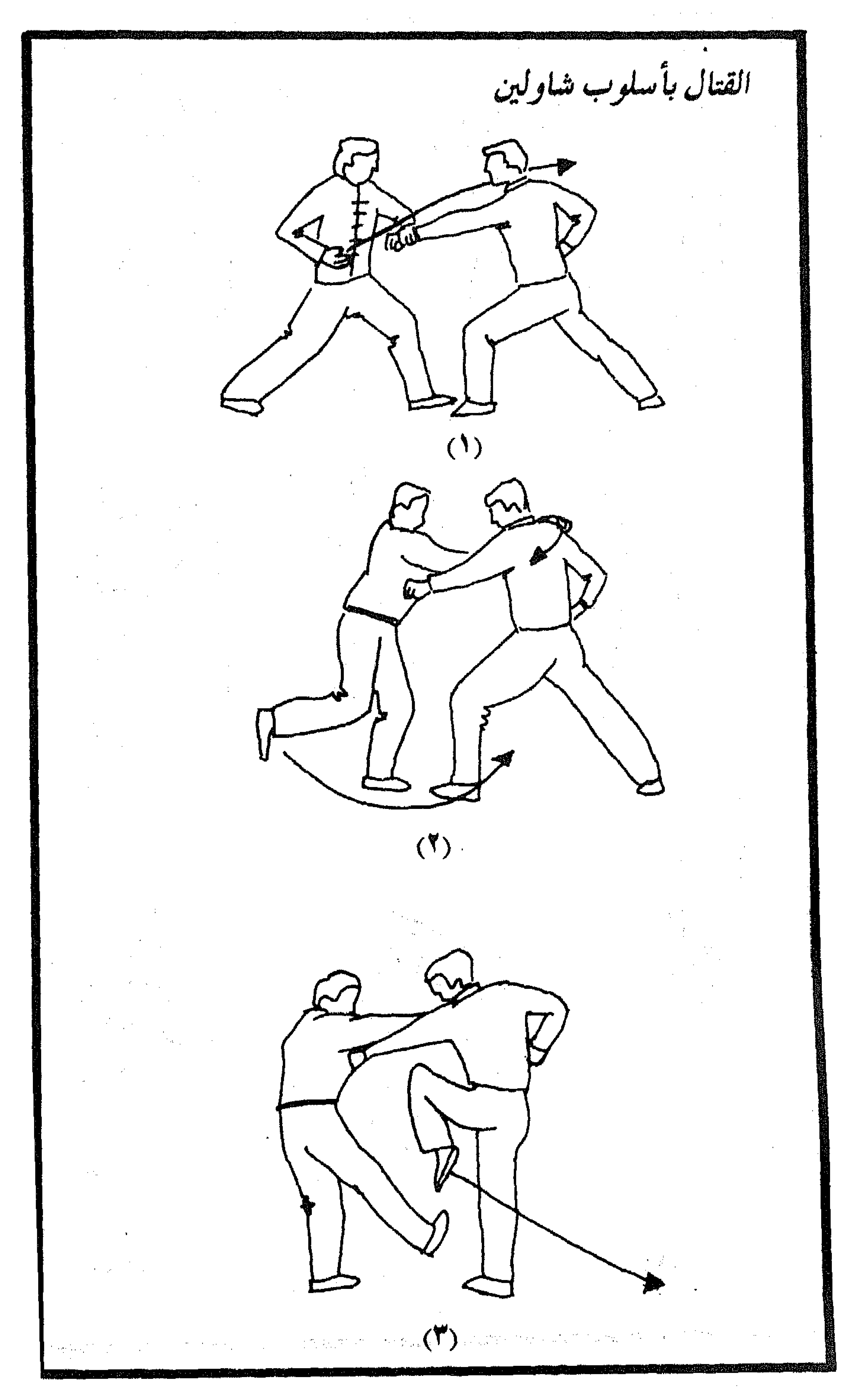


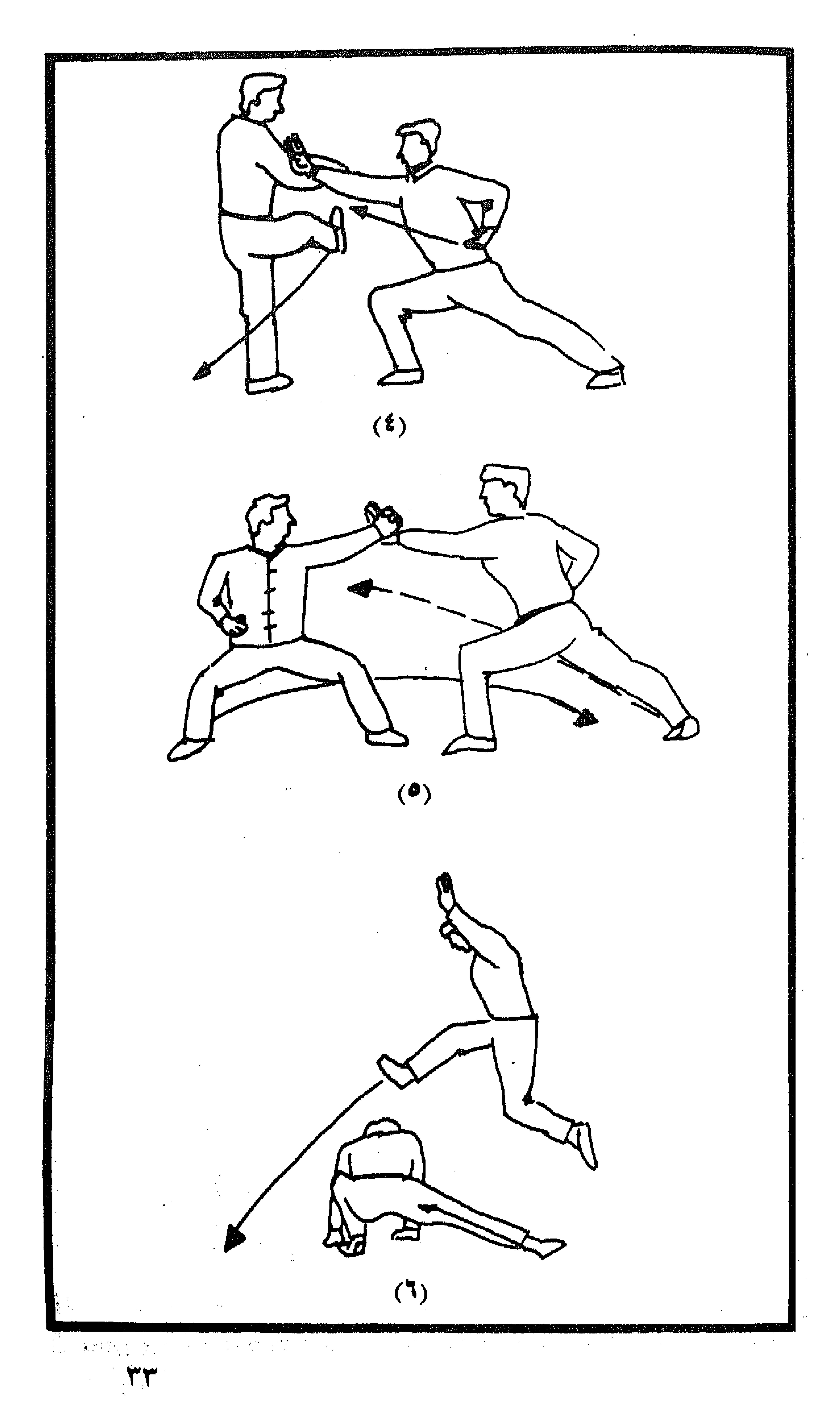


□ أسلوب تشاينغتشيوان :

(للمبتدئين) .


(٦)
(٥)
(٤)
(٩)
(٨)
(٧)
(١٢)
(١١)
(١٠)

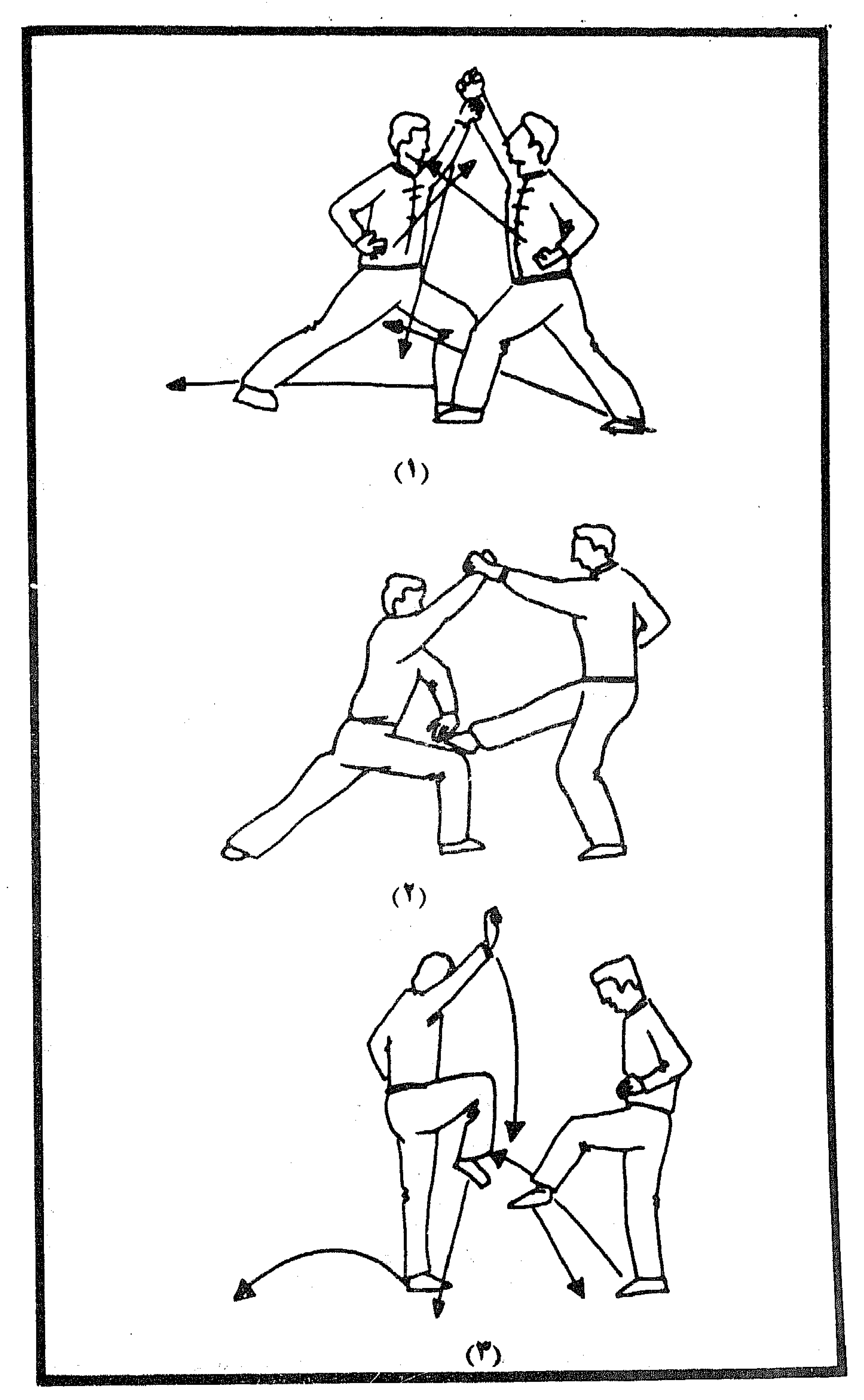

القتال بأسلوب شاولين
(١)
(٢)
(٣)

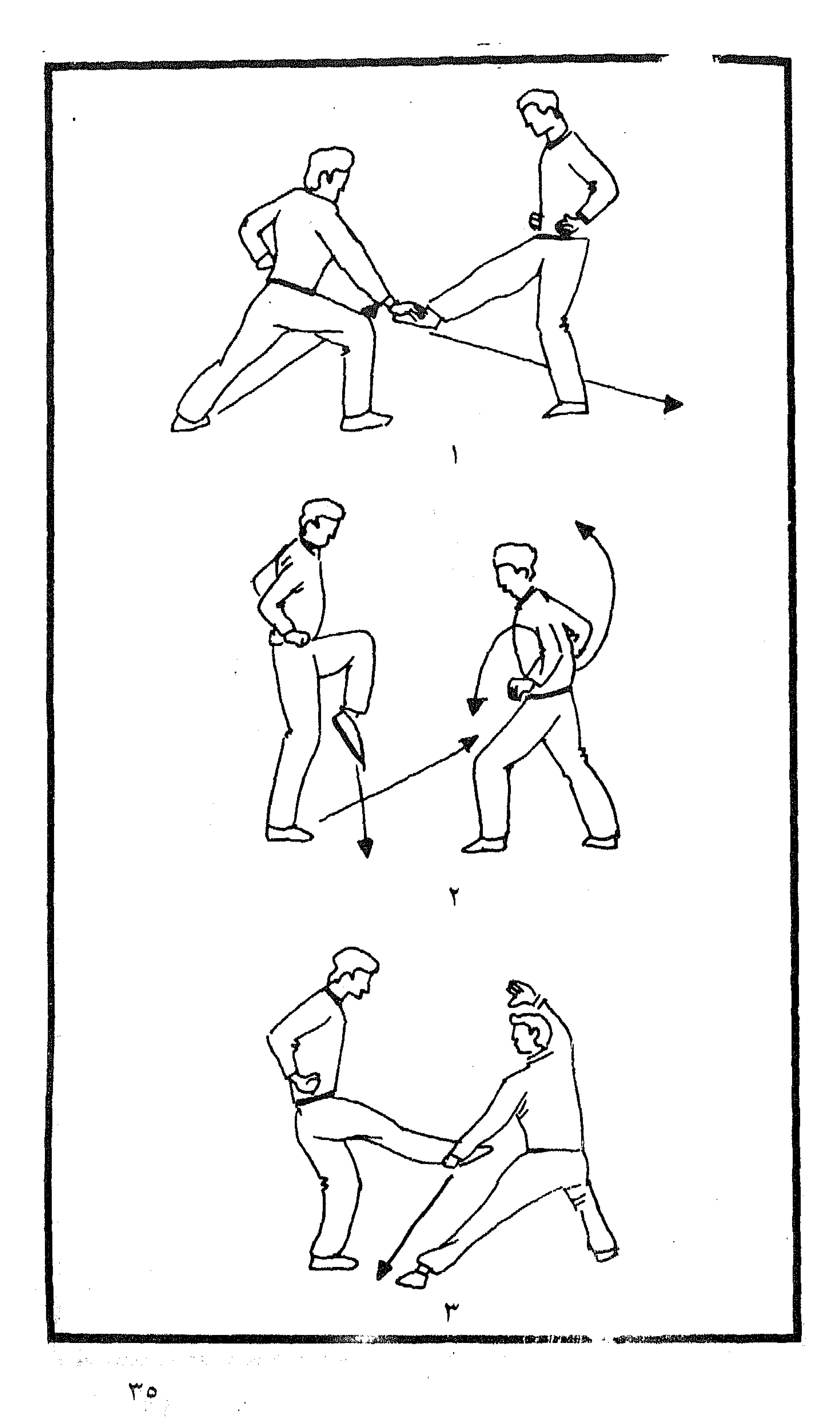


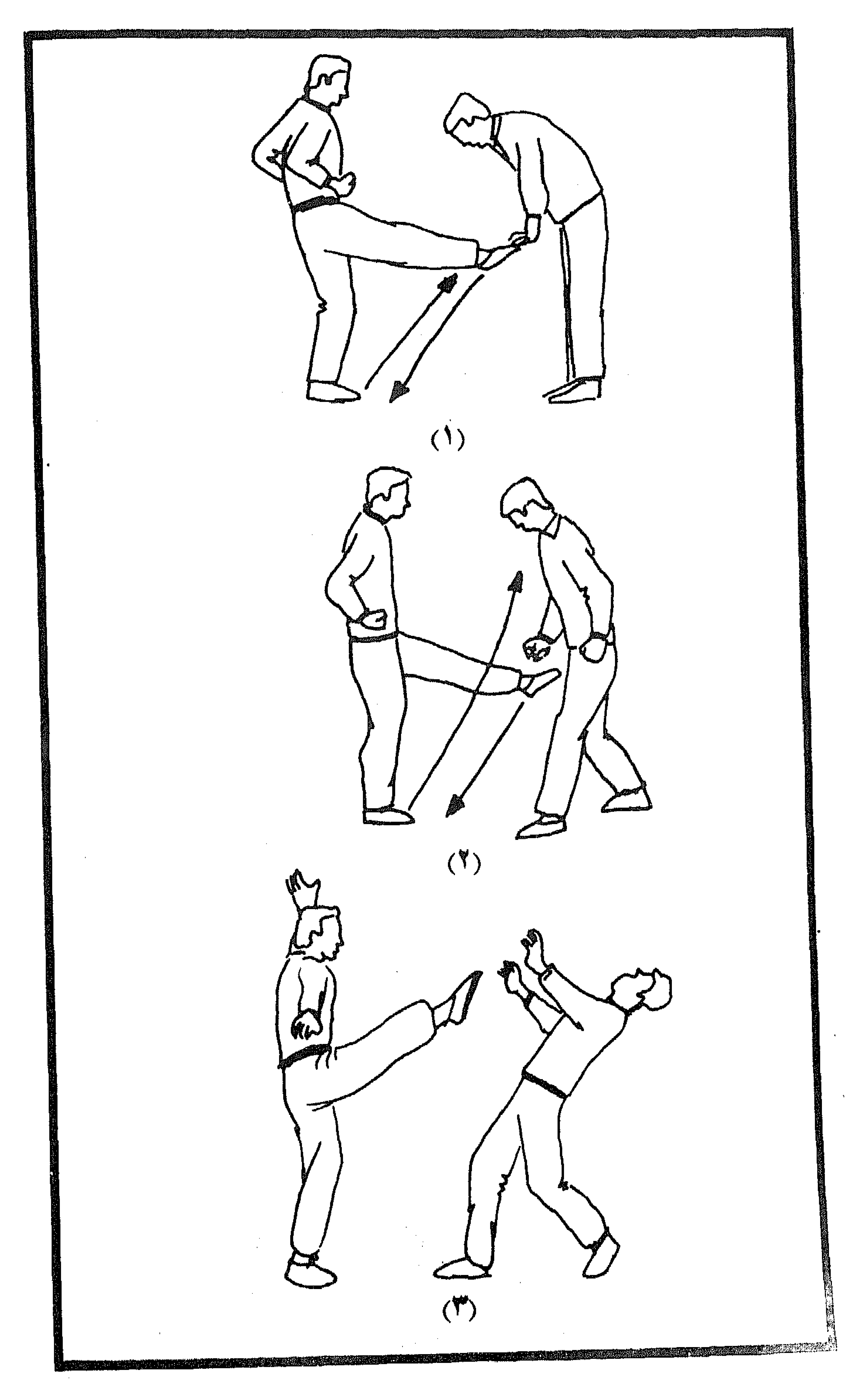
(٤)

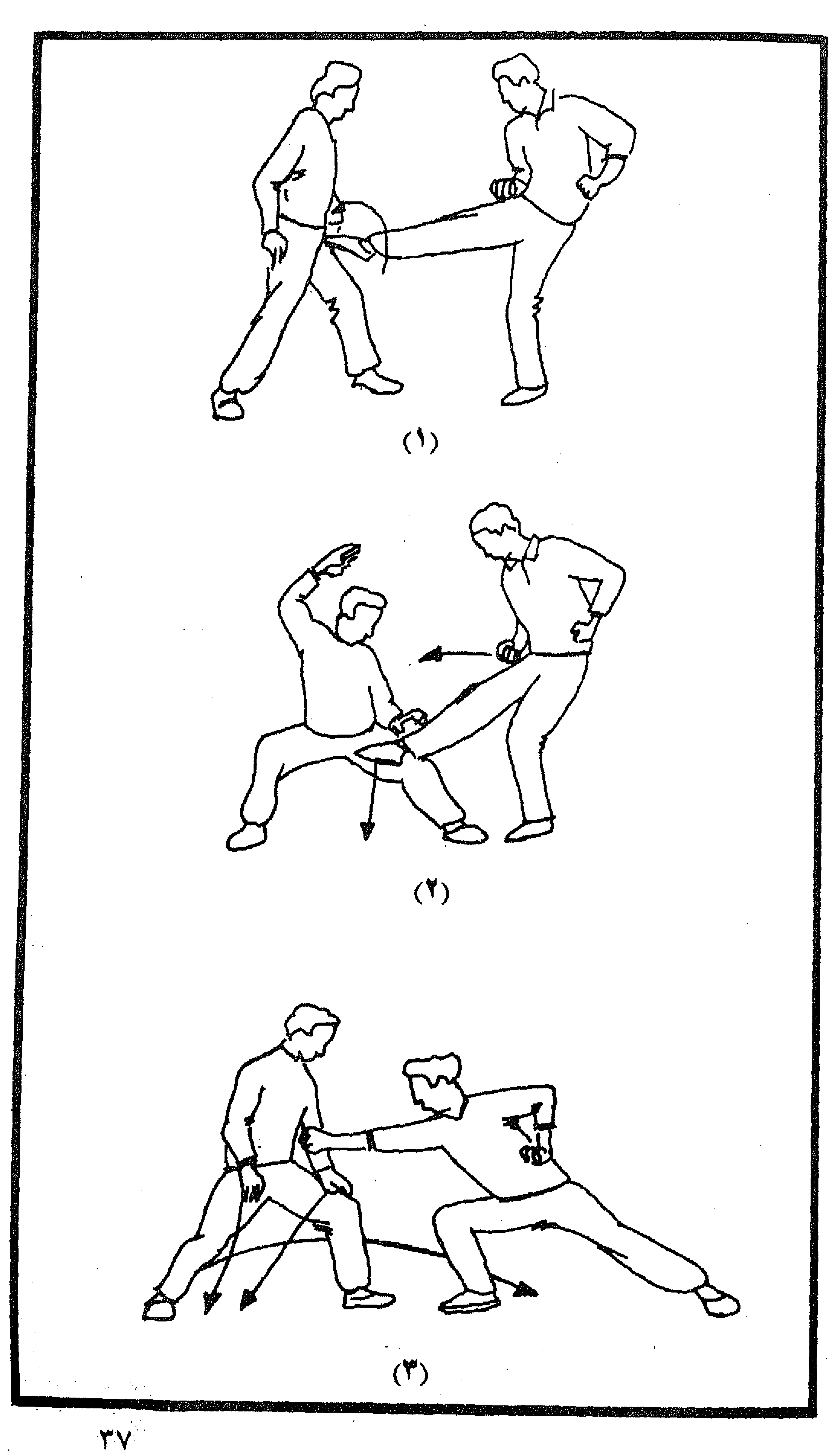
(٥)

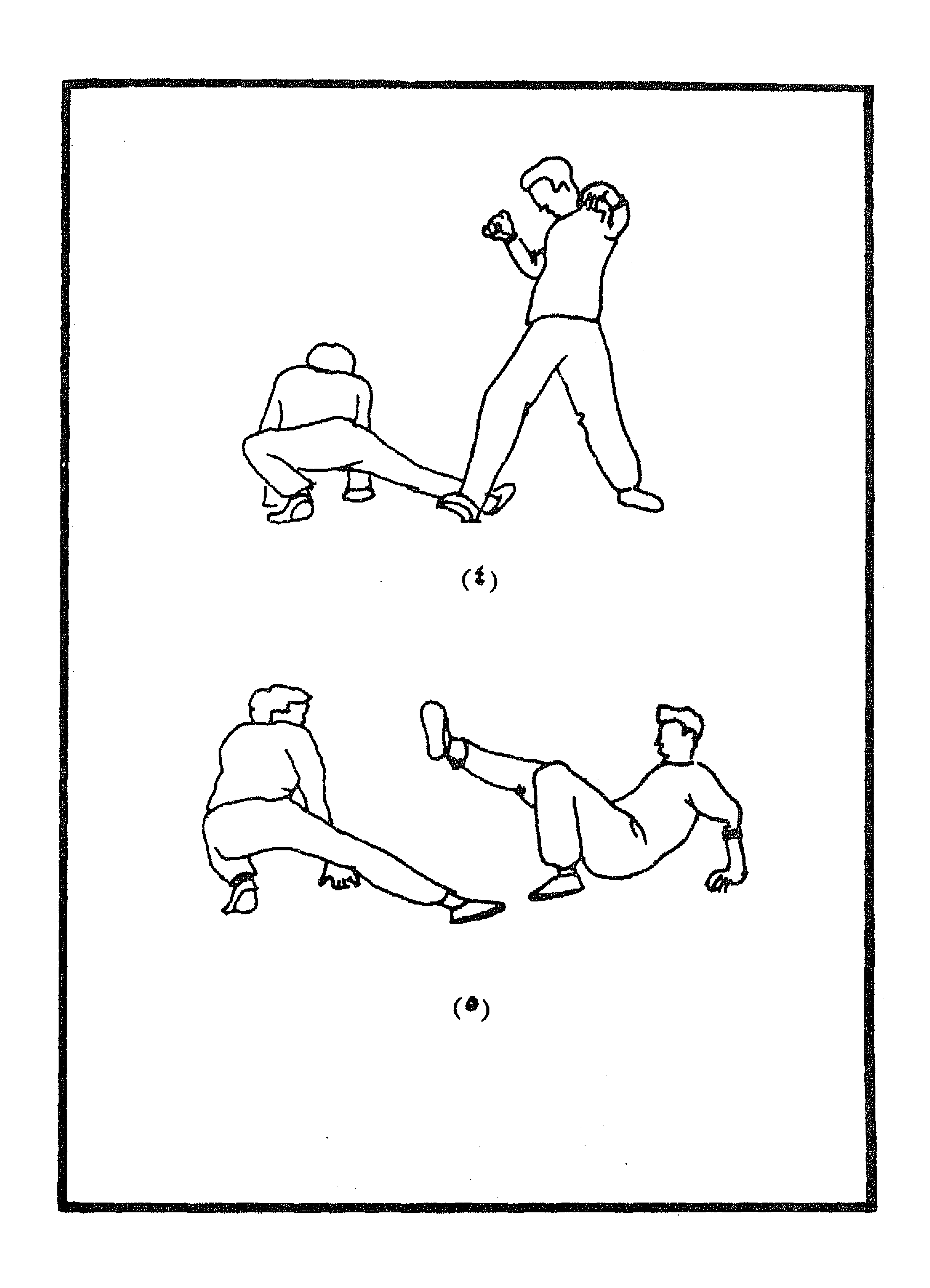
(٦)


(١)
(٢)
(٣)


۱
۲
۳


(١)
(٢)
(٣)


(۱)
(۲)
(۳)


(٤)
(٥)

□ بعض الاستعراضات الخاصة :



استعراض الخبير الصينى « هى شيانج » لأسلوبى مخلب النمر ، ونانتشيوان

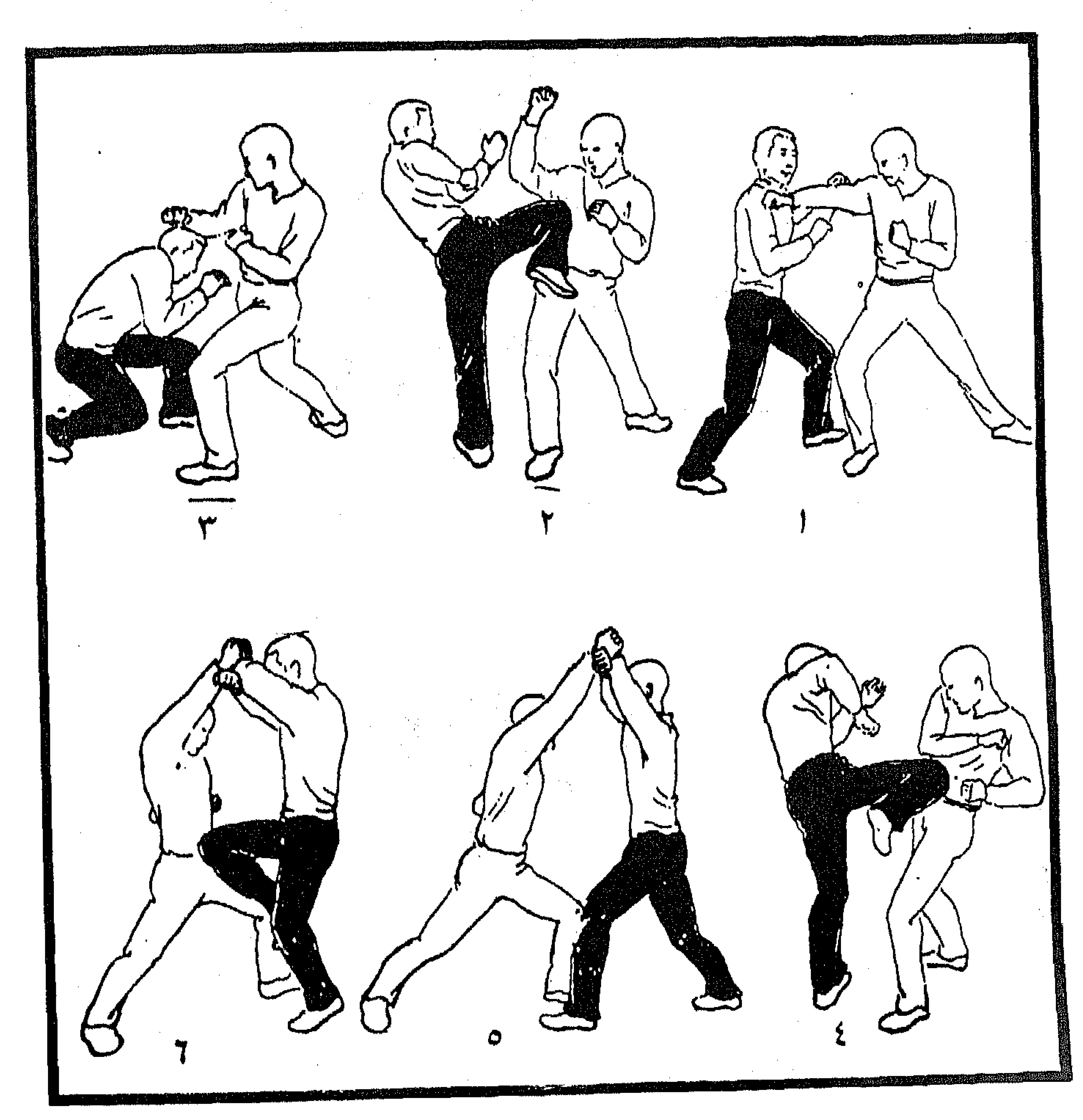


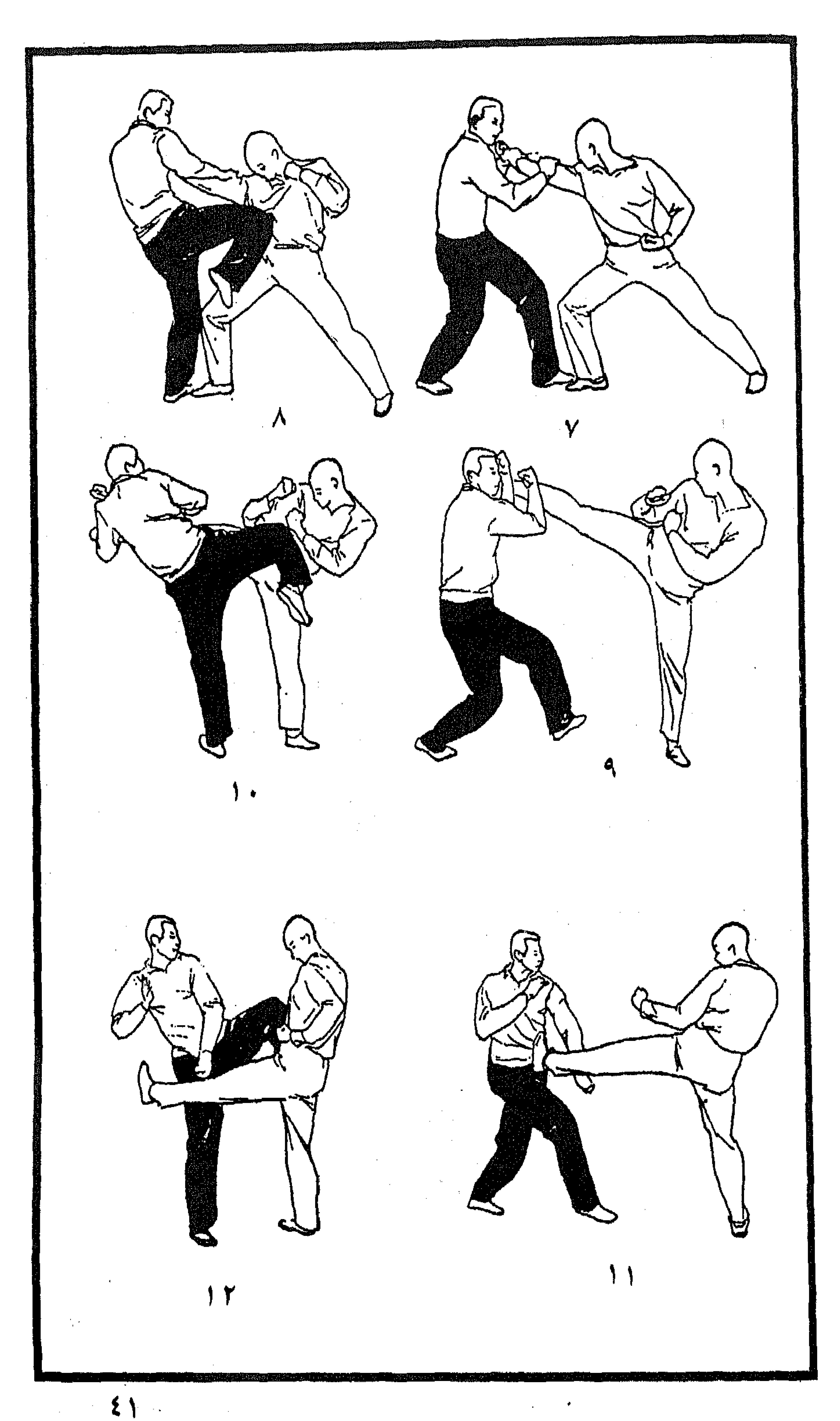
استعراض الخبيرة الصينية « إليس تشانج » لأسلوب تشانغتشيوان واللعب بالسيف

بعض الحركات من القتال بالقبضة والقدم

يعتبر أسلوب القتال بالقبضة والقدم من الأنواع السهلة ، ولذلك ينبغى على المبتدئين الإلمام به .

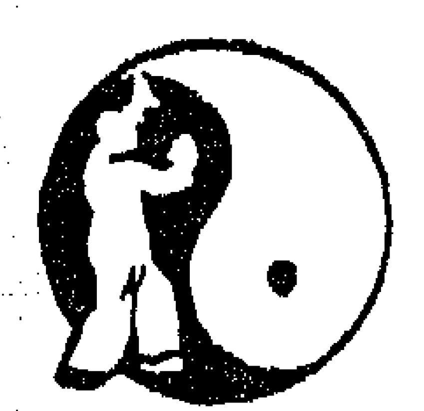
وهذه بعض الحركات والألعاب التى تفيد فى هذا المجال :




٧
٨
٩
١٠
١١
١٢

١٣ ١٤

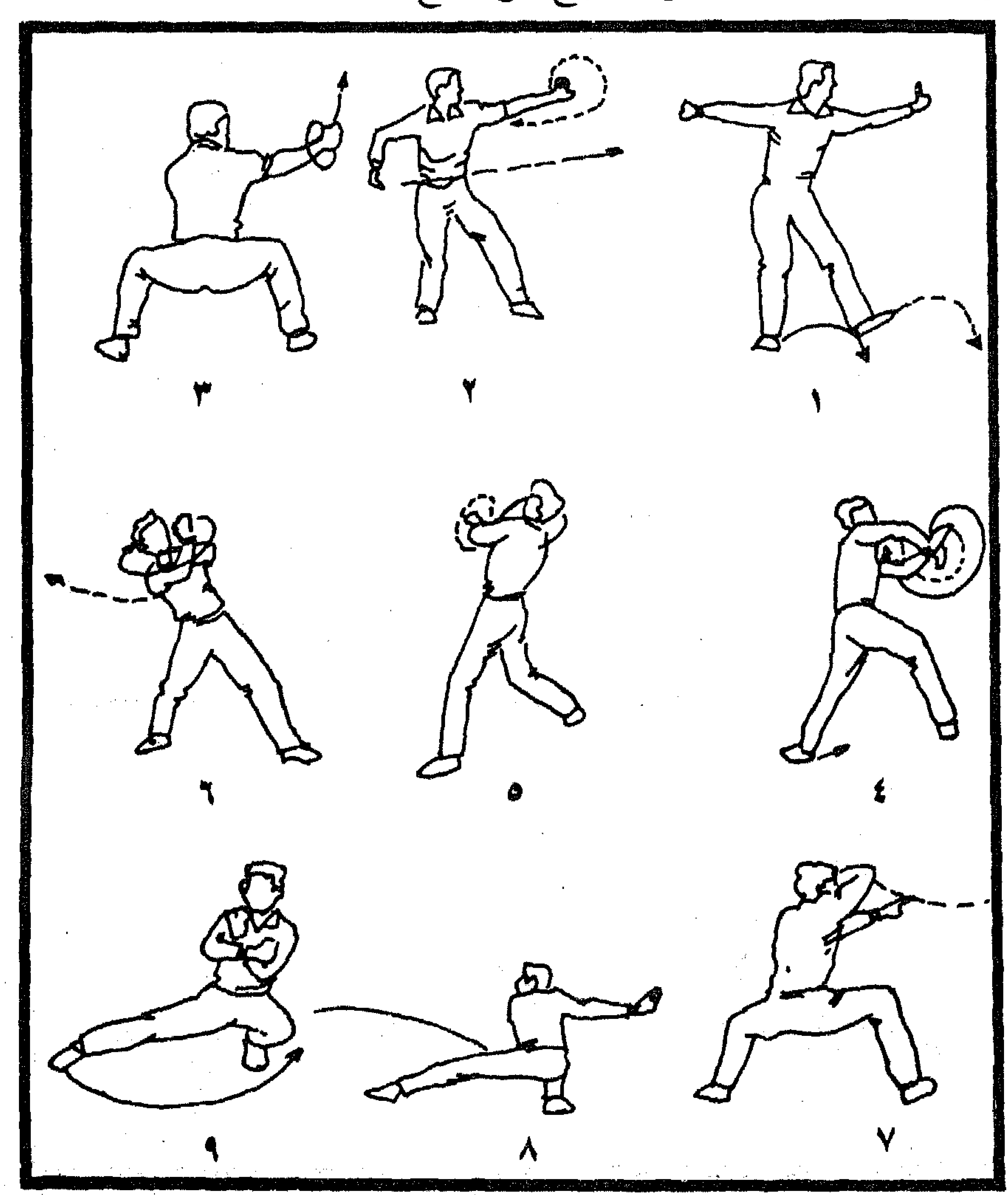
١٥ ١٦

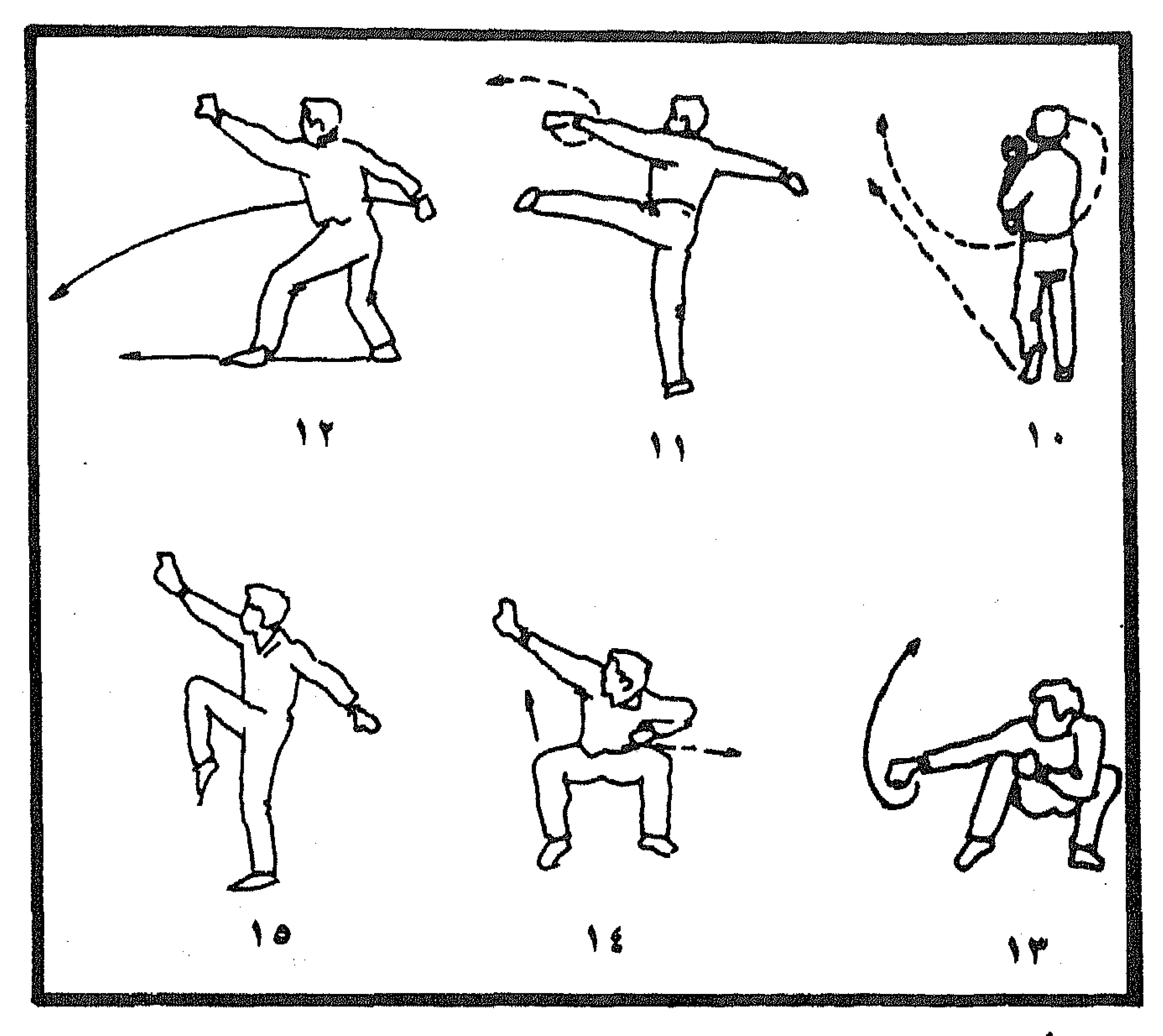


□ حركات من أسلوب مخلب النسر :

وهو أسلوب سهل للمحترفين ، ويمكن إتقانه دون صعوبة . وبه كثير من الفن الممزوج بالقوة . وفيه يستخدم اللاعب القدم مع تشكيلات اليد المختلفة .

حيث تستخدم أوضاع قبضة مخالب النسر وراحة اليد والقبضة مع هذا الأسلوب . كما يهتم هذا الأسلوب باللياقة البدنية العالية مع المرونة وإتقان القفز والانقضاض السريع من جميع الاتجاهات .

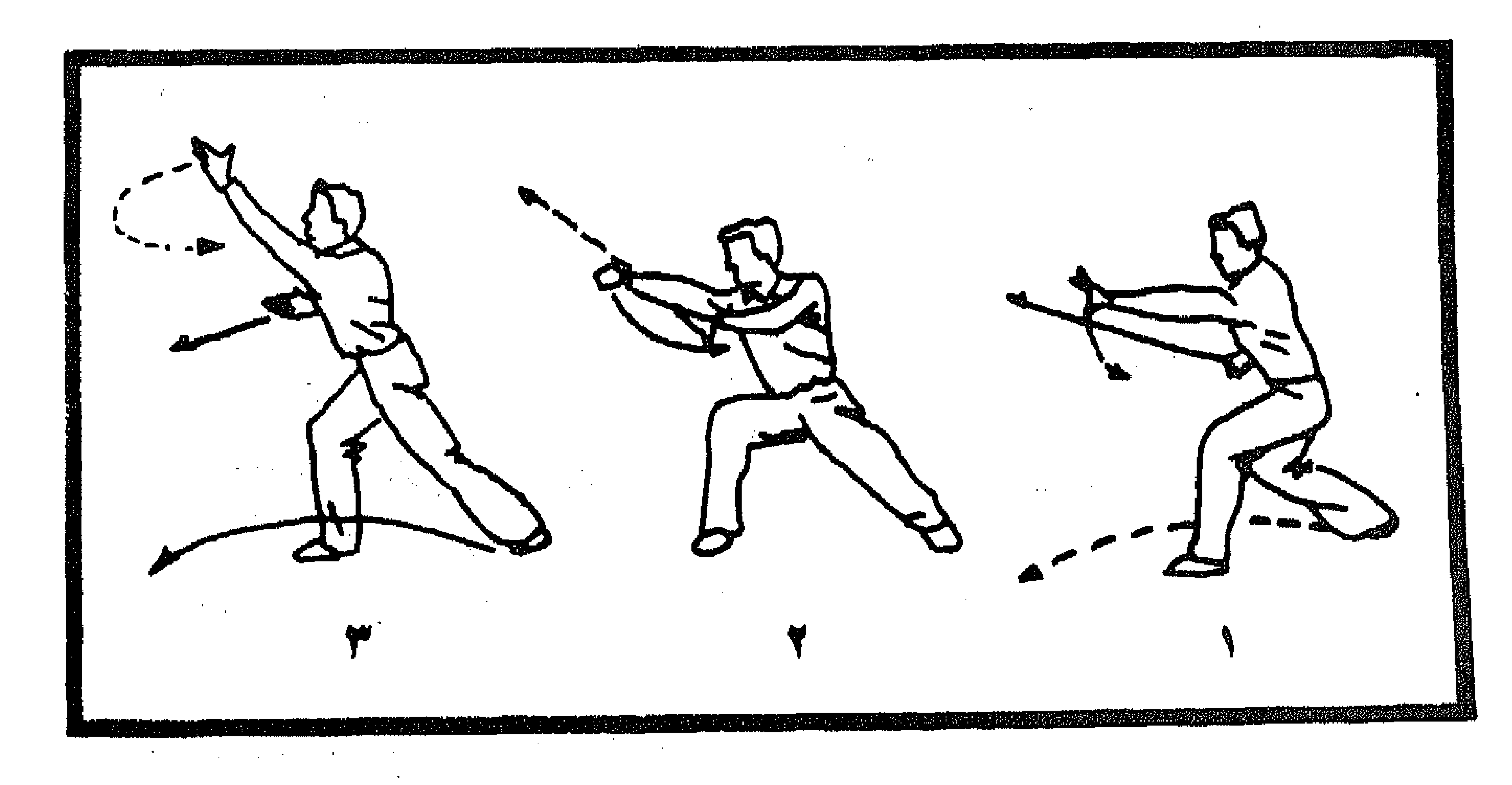


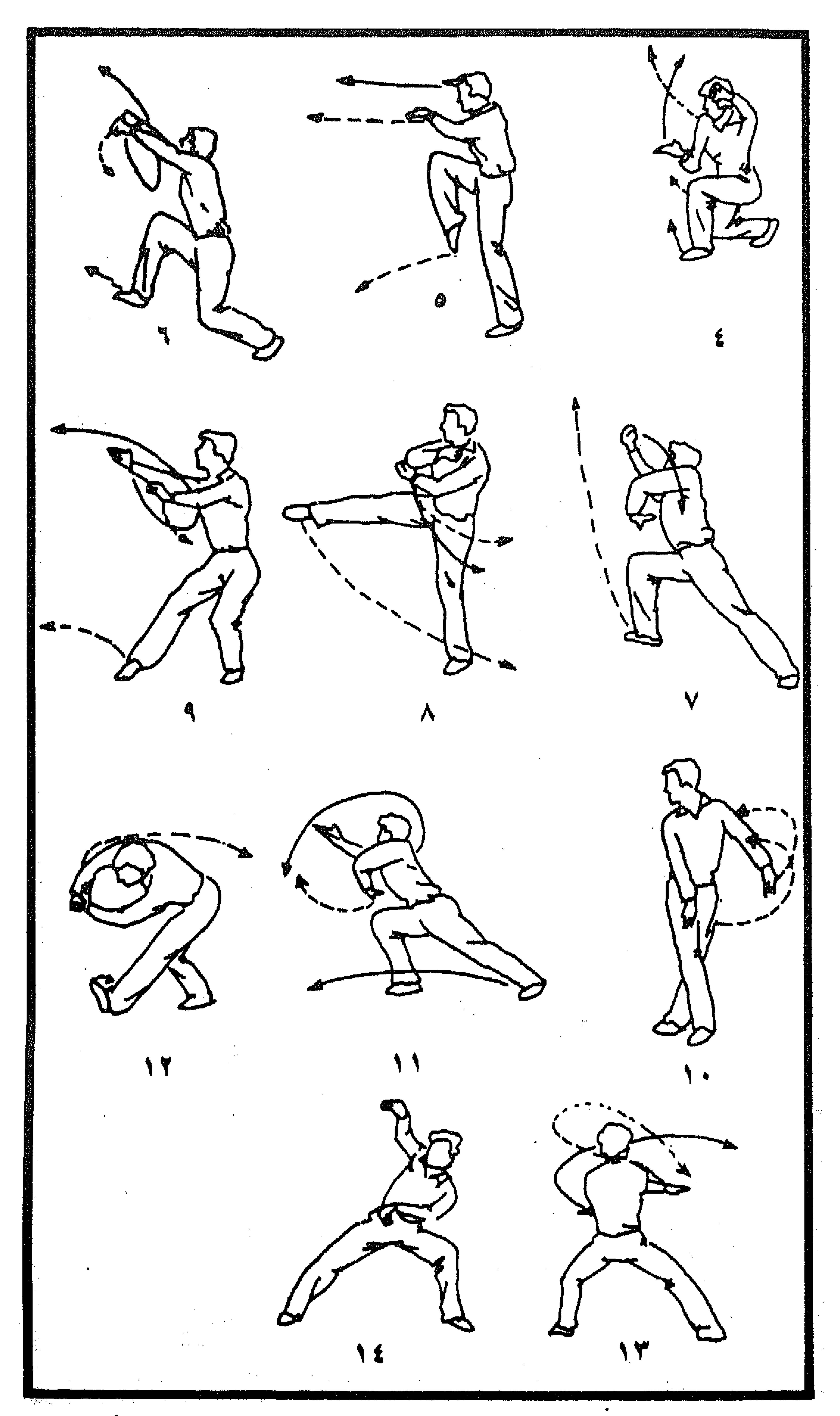


□ أسلوب فرس النبى :

يعتمد هذا الأسلوب على تقوية إصبع السبابة حتى يمكنه أن يكسر الخشب دون أن يتأثر ، كما يعتمد على راحة اليد والقبضة .

وهذا الأسلوب للمحترفين فقط .



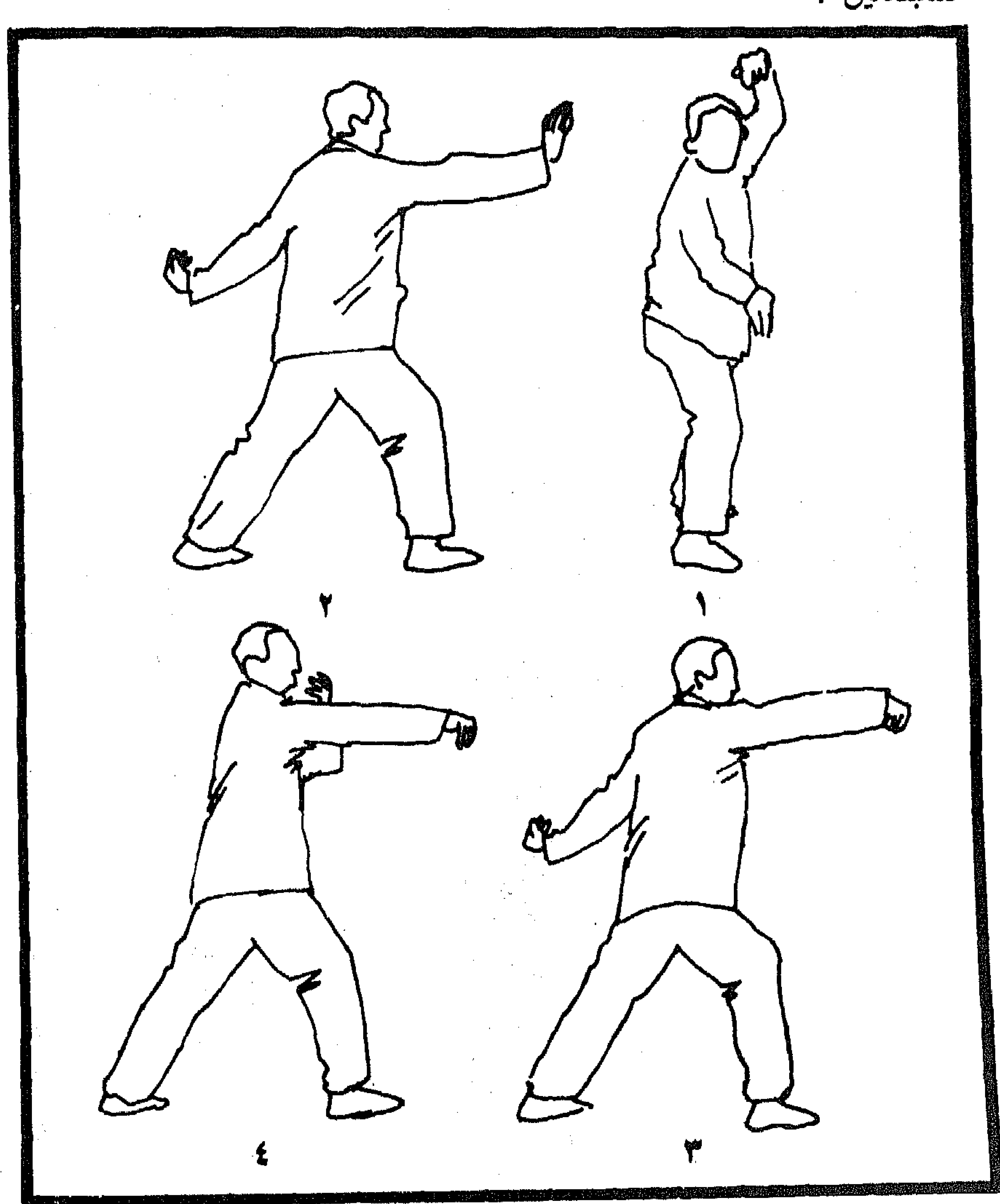

٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤

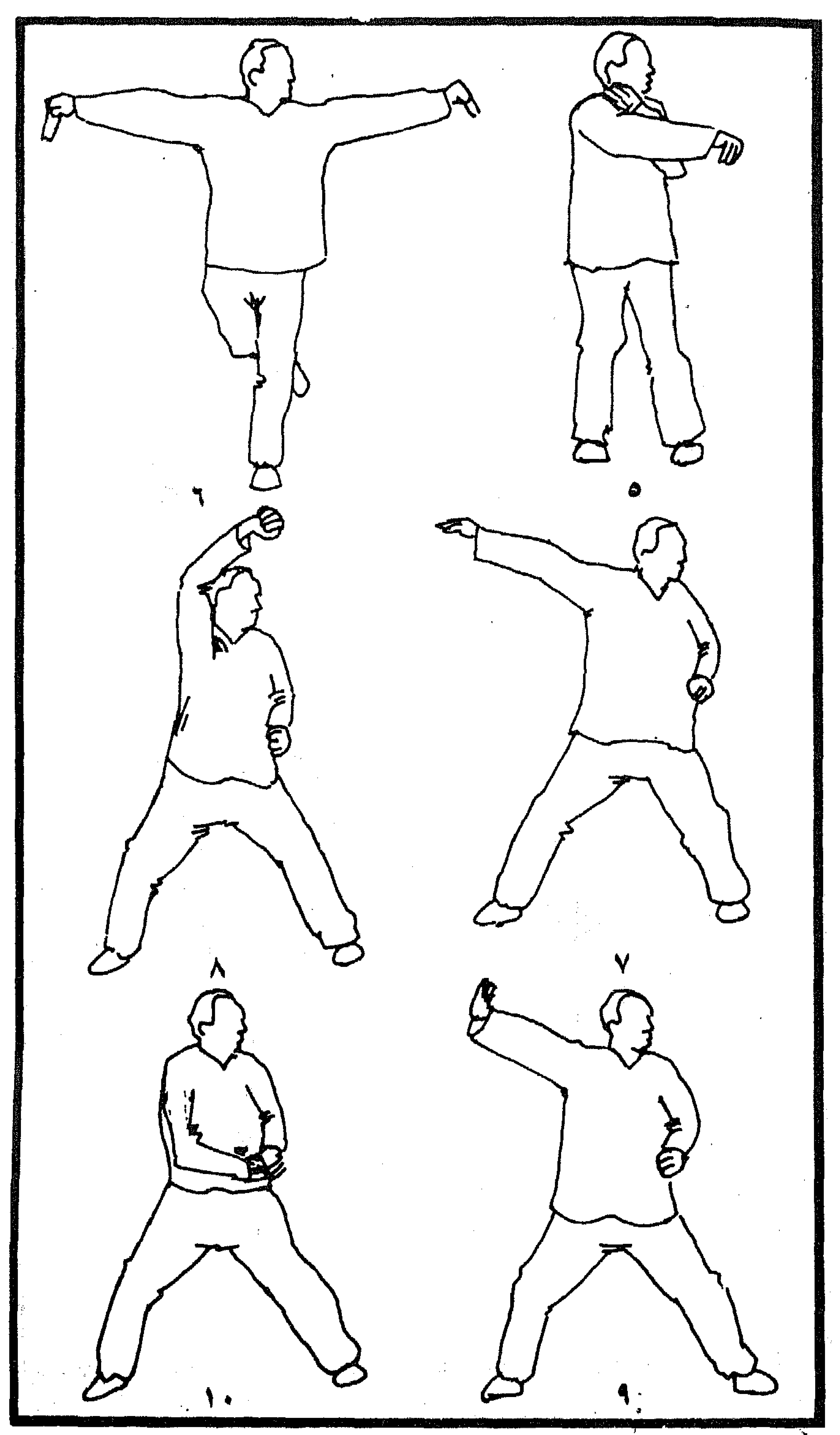
□ أسلوب كينجليك كينيست :

يتميز هذا الأسلوب بالقوة والفن والمرونة .

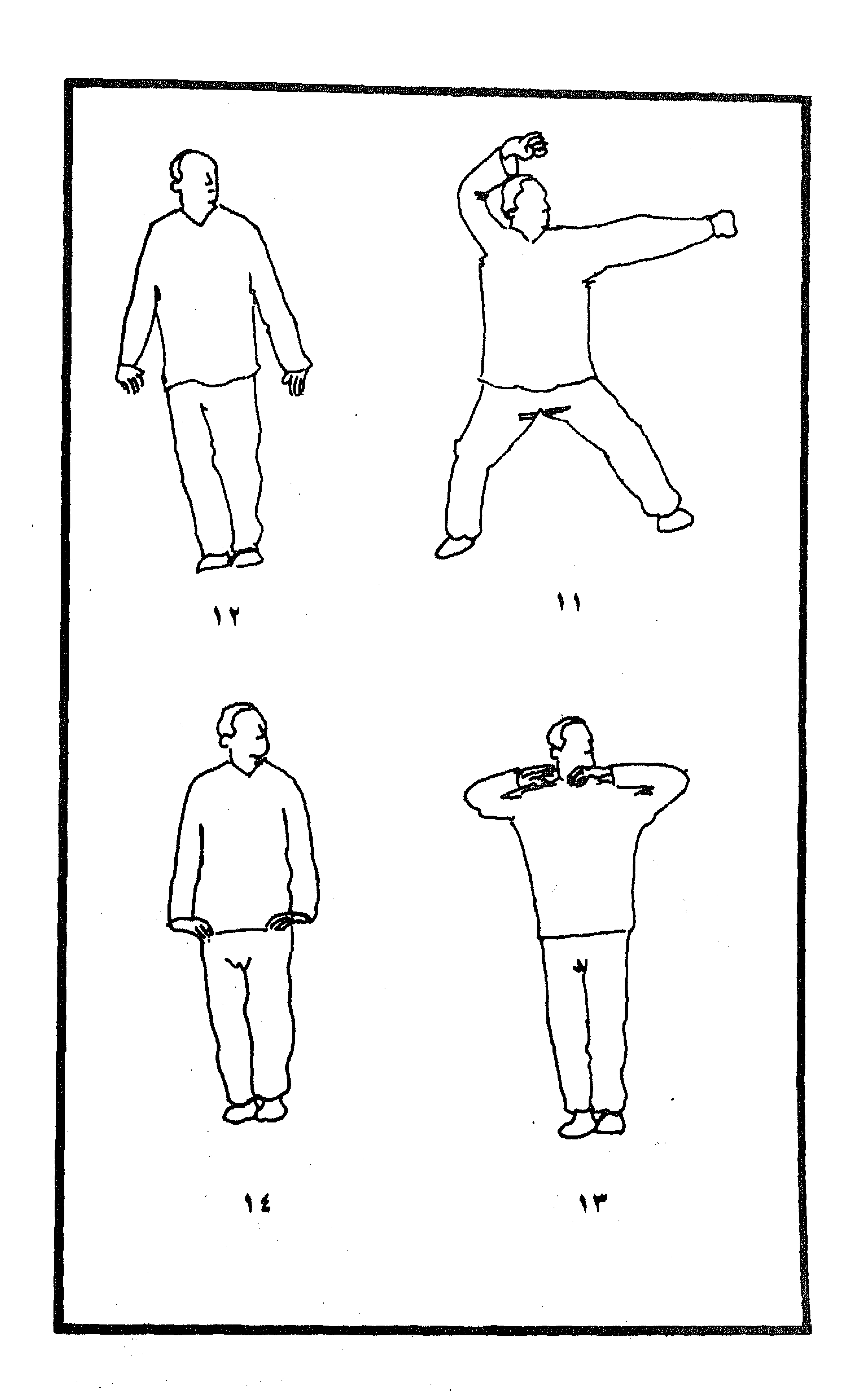
وفيه يستخدم اللاعب قدمه مع تشكيلات اليد مثل القبضة وراحة اليد واليد المعقوفة . ويفضل أن يتم تعلم هذا الأسلوب عن طريق العرض بالصور الذى يقوم به المدرب .

وإذا كان هذا الأسلوب من أساليب المحترفين إلا أنه لا غنى عنه للمبتدئين .





٦
٥
٨
٧
١٠
٩

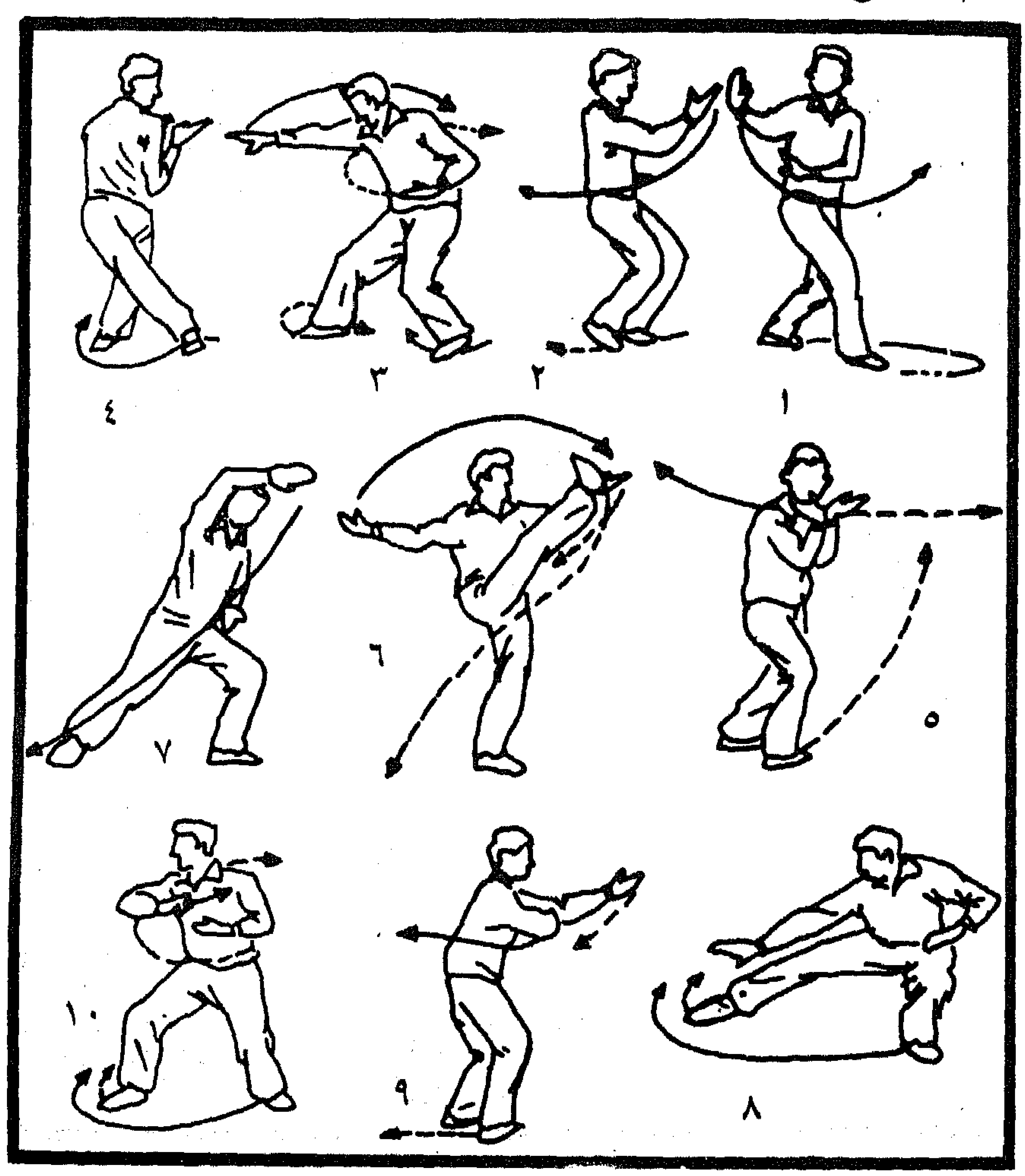

١١
١٢
١٣
١٤

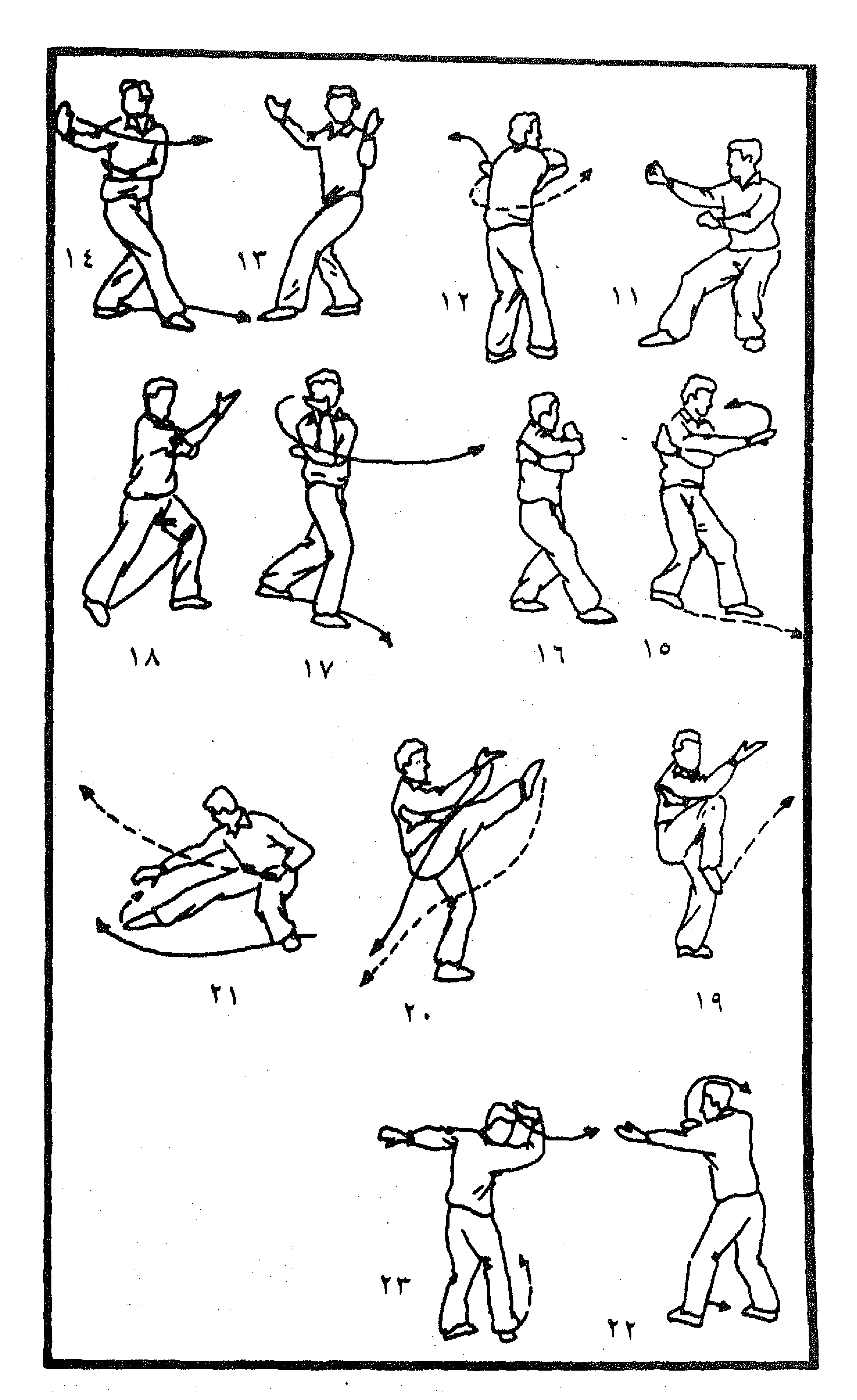
□ أسلوب الثمانية رموز :

يقوم اللاعب بعرض هذا الأسلوب فى شكل دائرى ثم ينتهى من تقديمه وتنفيذه بعملية قتال حقيقى .

وهو لا يستخدم سوى راحة اليد والرِّجْل والقبضة .

ومن أهم خصائص هذا الأسلوب أنه يجعل الجسم قادراً على التحول من الوضع الجانبى إلى الوضع الخلفى ، وهذا يعطيه القدرة على الدفاع والهجوم . هذا بالإضافة إلى أنه أسلوب سهل ولا غنى عنه فى جميع مراحل تعلم الكونغ فو .




١٤
١٣
١٢
١١
١٨
١٧
١٦
١٥
٢١
٢٠
١٩
٢٣
٢٢

□ أسلوب التايجى :

وهو أسلوب شائع فى معظم البلاد التى تمارس الكونغ فو حيث يتميز بتناسبه مع جميع الأعمار ، وله ميزة القتال من وضع الوقوف ، وليس به قفزات .

ومن مميزاته أيضاً : المرونة مع الصلابة ، وتكون الحركة فى شكل مستدير فى حالتى الهجوم والدفاع ،ويعرض اللاعب أسلوبه ببطء فى شكل تموّجات وانسيابية .

كما أنه يساعد فى علاج الكثير من الأمراض نظراً لهدوء حركاته وخطواته المترابطة .

ويستخدم معه تشكيلات القبضة والكركى وراحة اليد ، ولا يحتاج القدم العالية ، وليس به حركات عنيفة .

وهو أسلوب هام للمبتدئين والمحترفين .

ويسهل على أى شخص أن يتعلمه مهما كانت مرحلته السِّنية .

□ مدارس التايجى فى الصين :

تتعدد مدارس التايجى فى الصين ، مع العلم بأن خصائص هذا الأسلوب واحدة إلا فى اختلافات بسيطة .

ومن أشهر هذه المدارس :

- مدرسة تشن .
- مدرسة يانغ .
- مدرسة وو .
- مدرسة سون .

وتؤخذ جميع مدارس التايجى فى الاعتبار فى المسابقات الصينية أما المدرسة الأساسية فى المباريات الدولية فهى مدرسة يانغ .

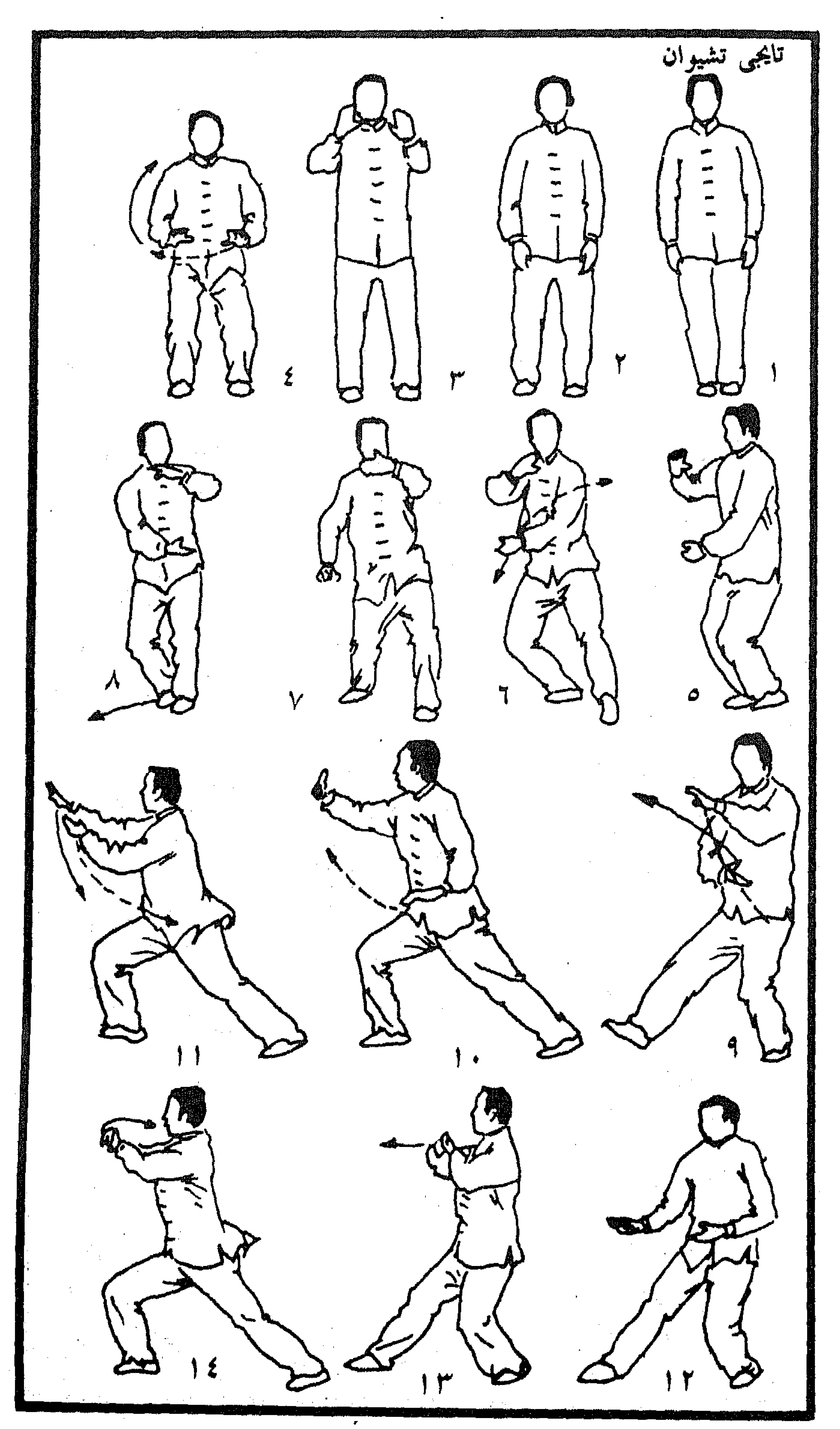
وقد تم تقسيم اللاعبين فى التايجى إلى عدة أقسام :

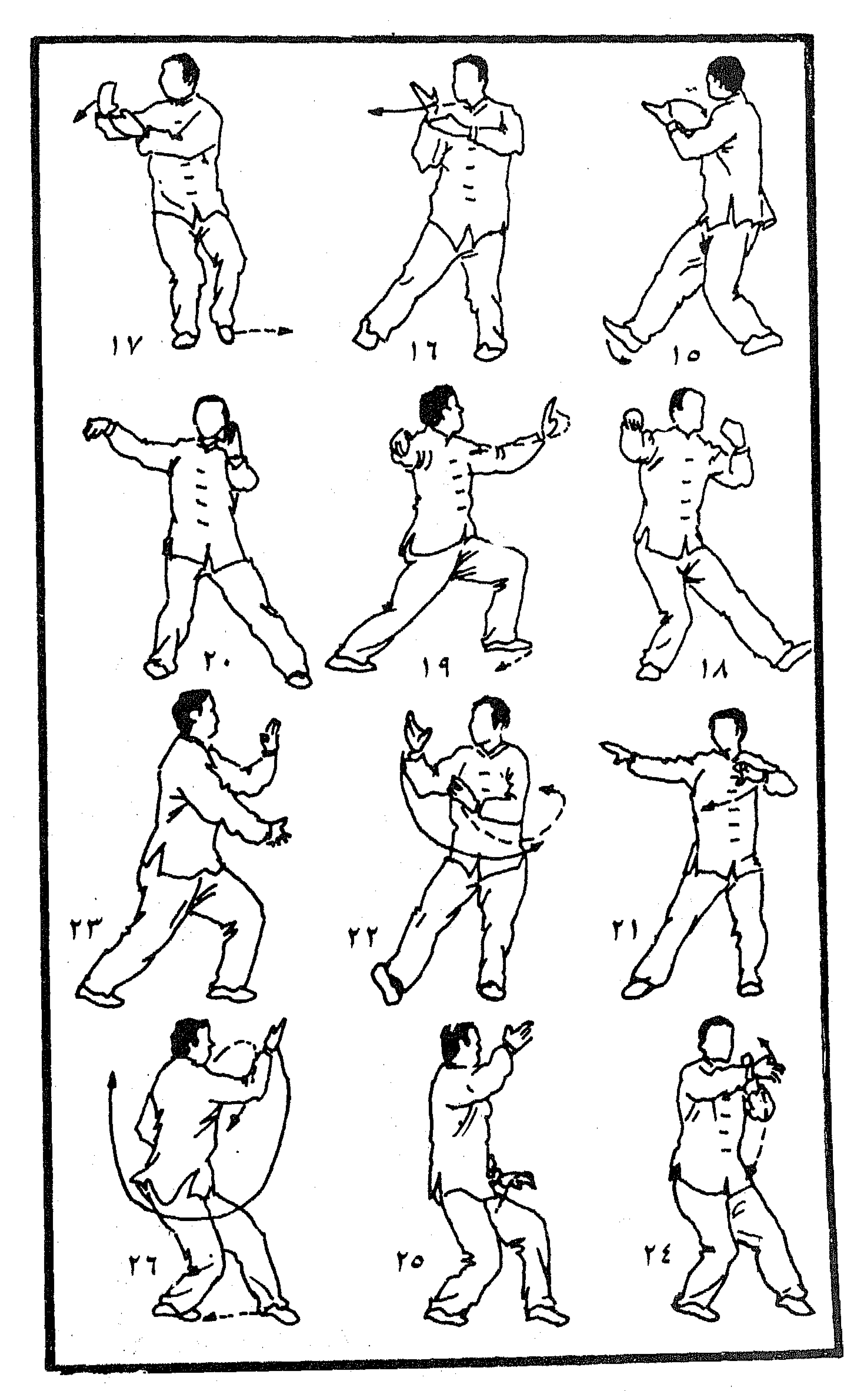
- المبتدئين
- متوسطى المستوى
- المحترفين

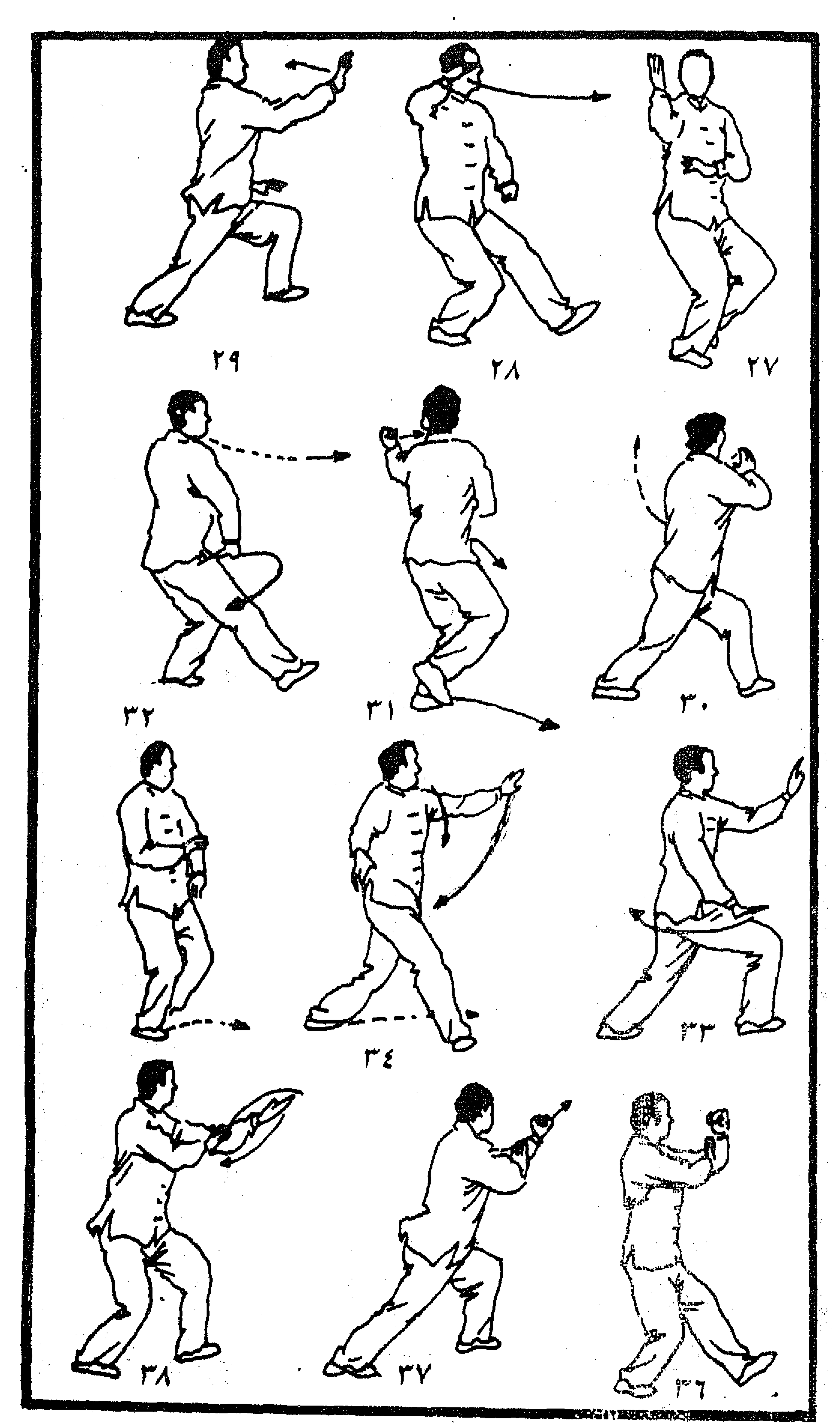
وفيما يلى عرض لحركات أسلوب التايجى :



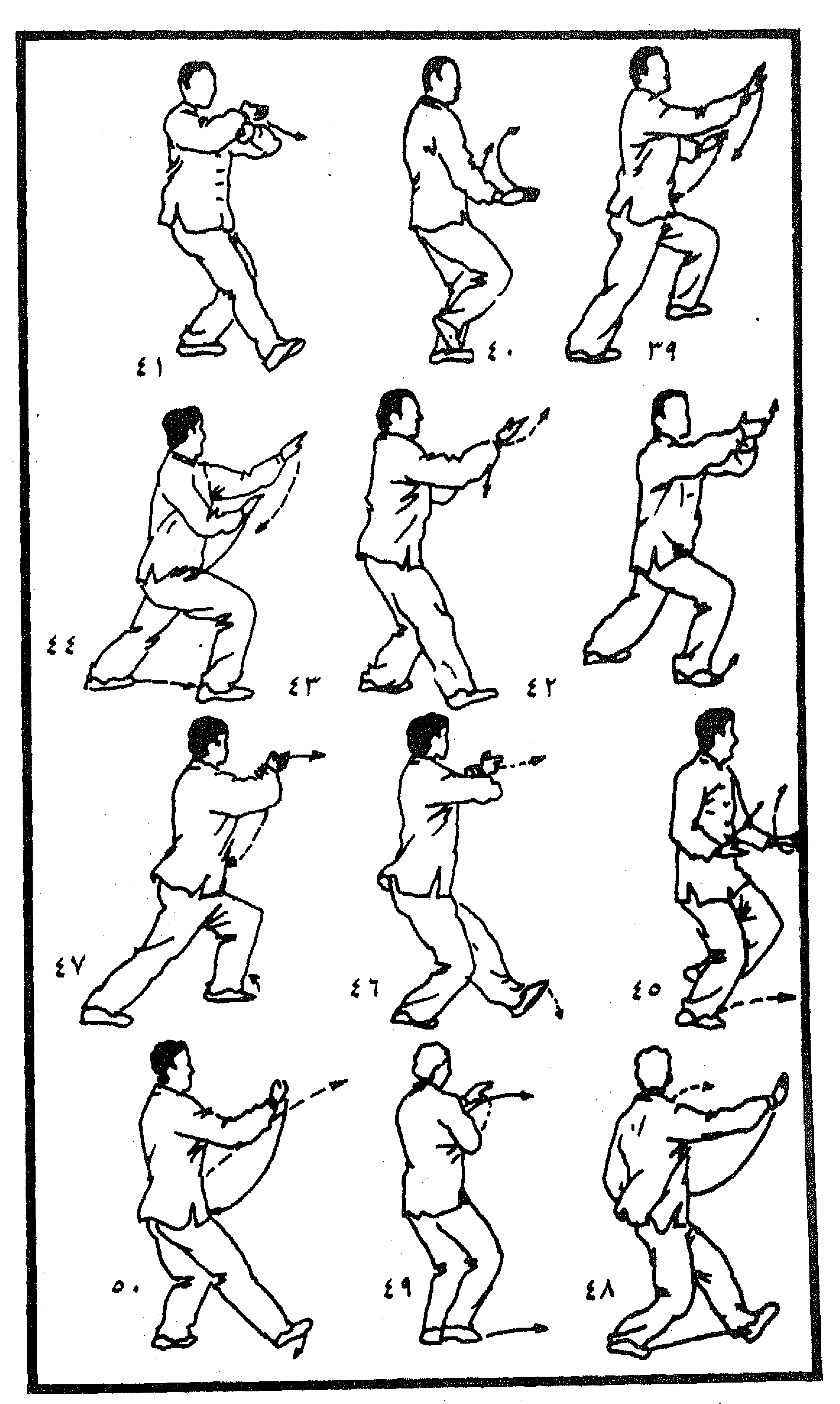
استعراض الخبير الصينى فى الكونغ فو « ونج تجلنج »
وهو يعرض لأسلوب التايجشوان

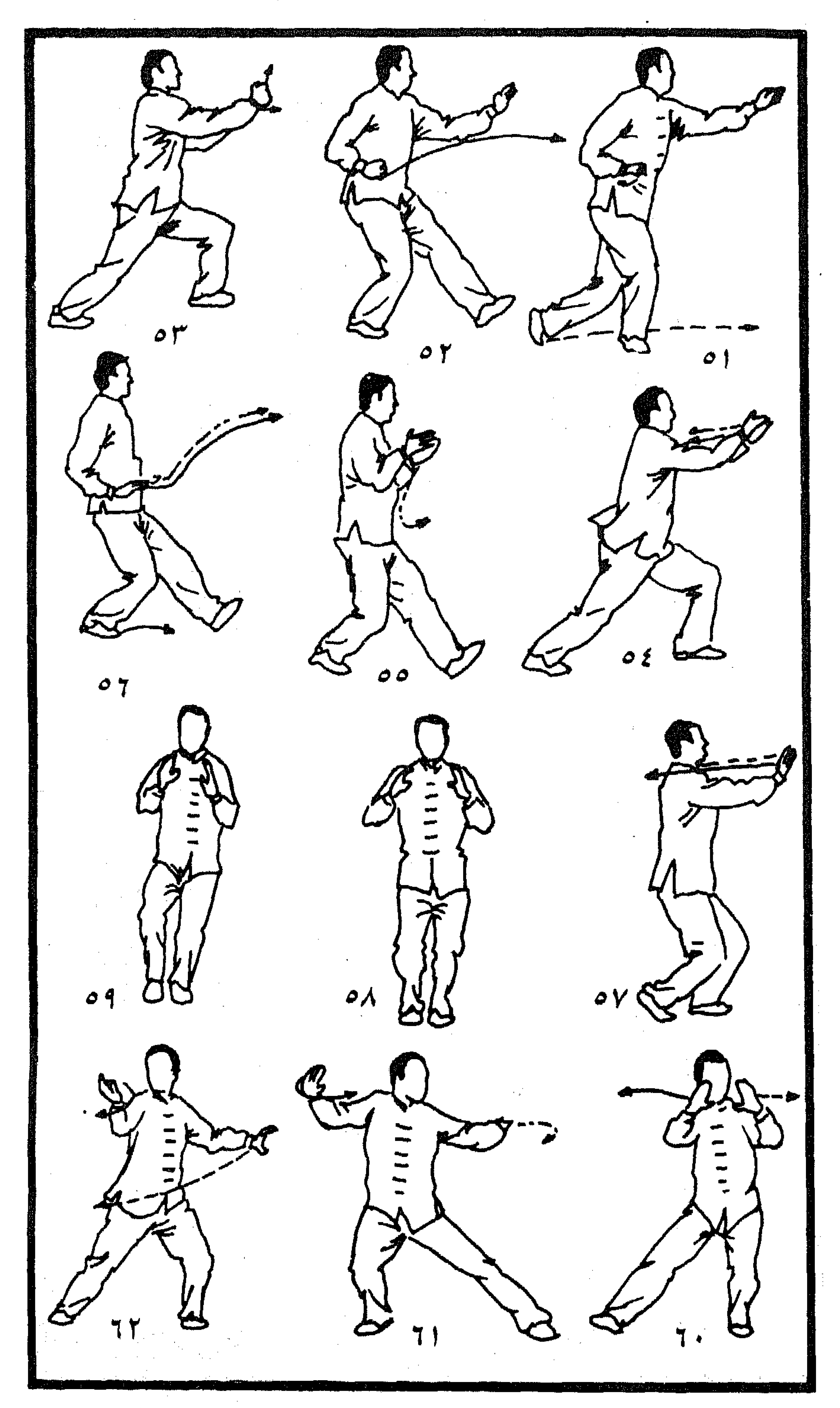

تايجي تشيوان
١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤


١٧
١٦
١٥
٢٠
١٩
١٨
٢٣
٢٢
٢١
٢٦
٢٥
٢٤

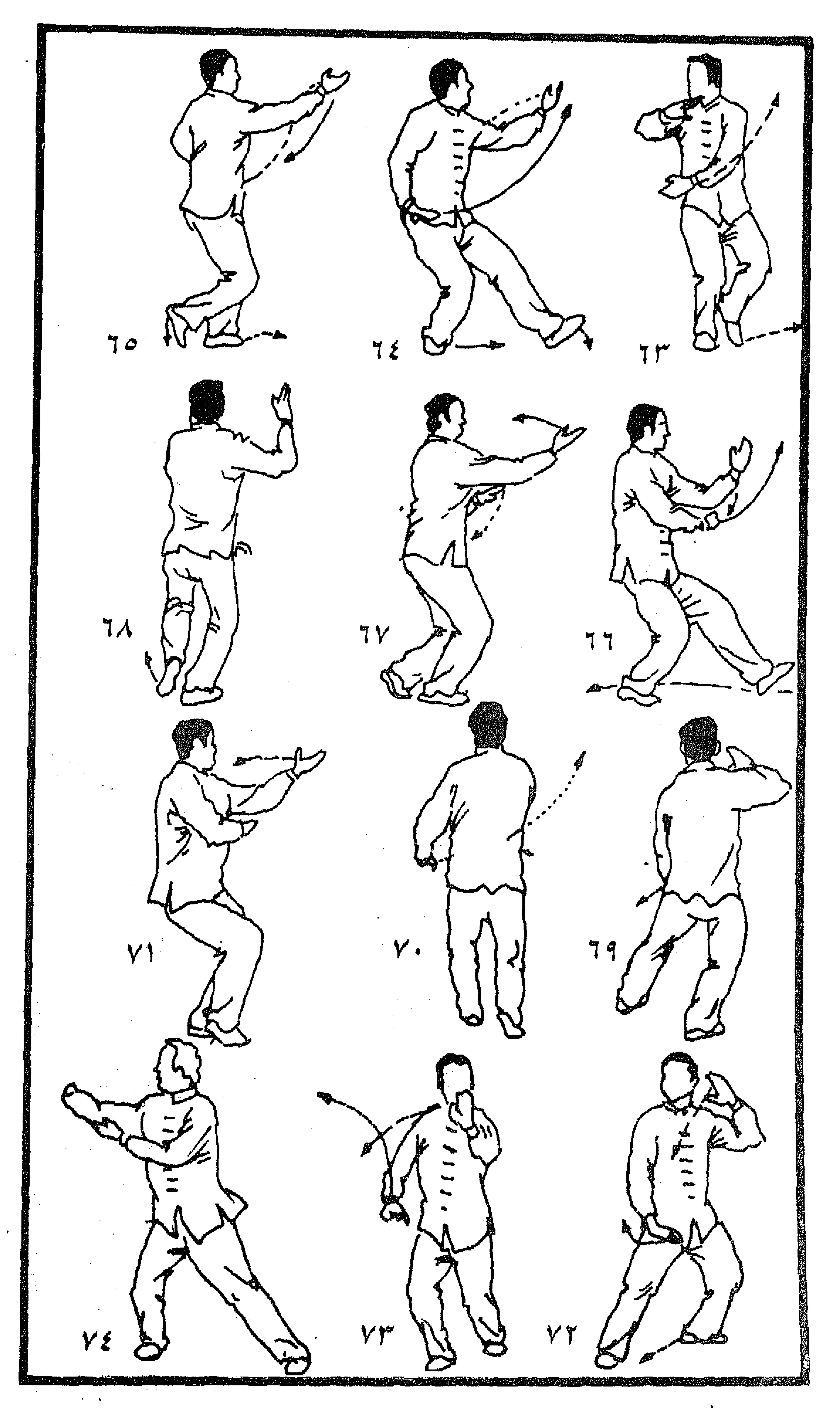


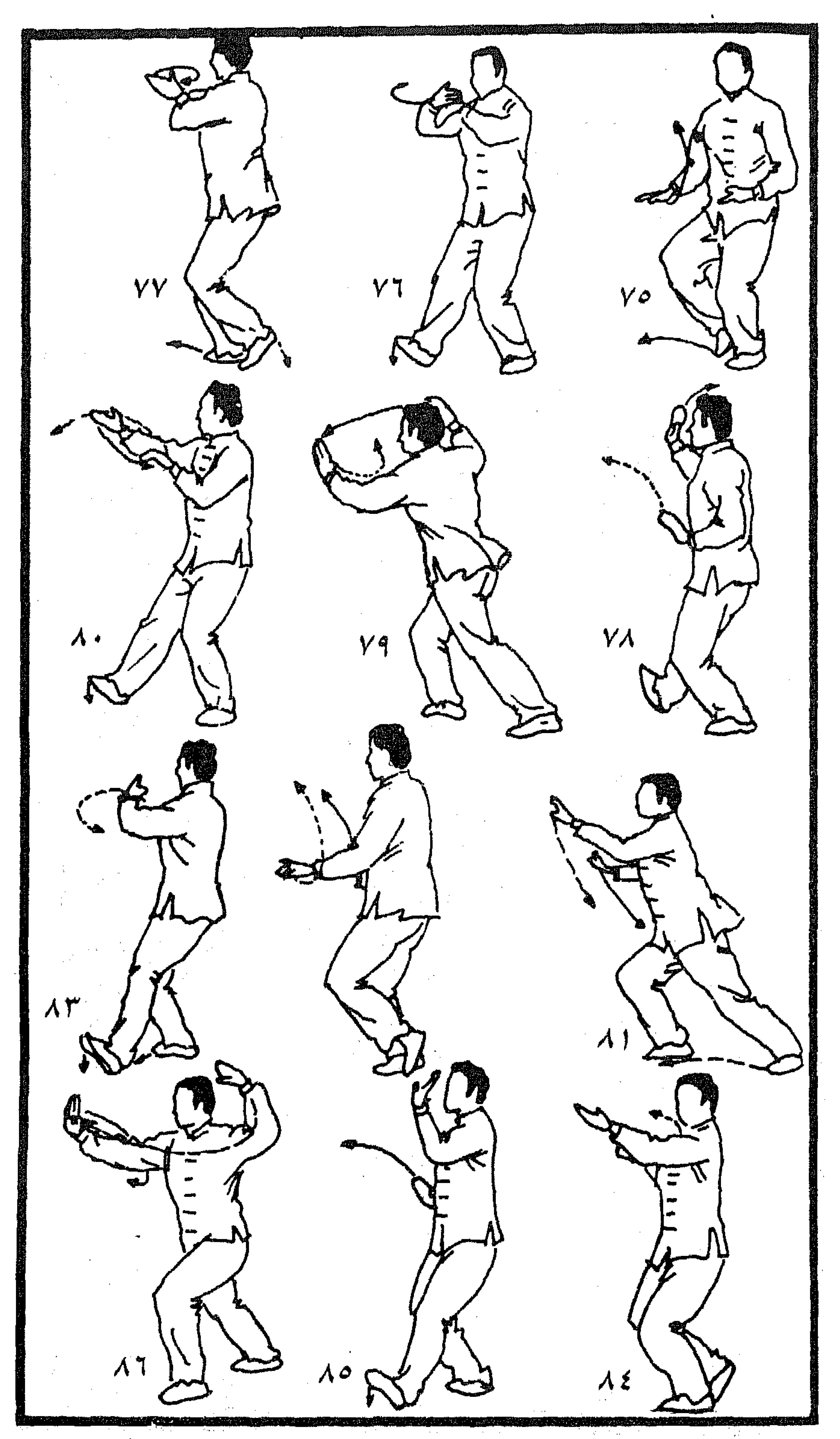
٢٩
٢٨
٢٧
٣٢
٣١
٣٠
٣٤
٣٣
٣٨
٣٧
٣٦


٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥
٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠

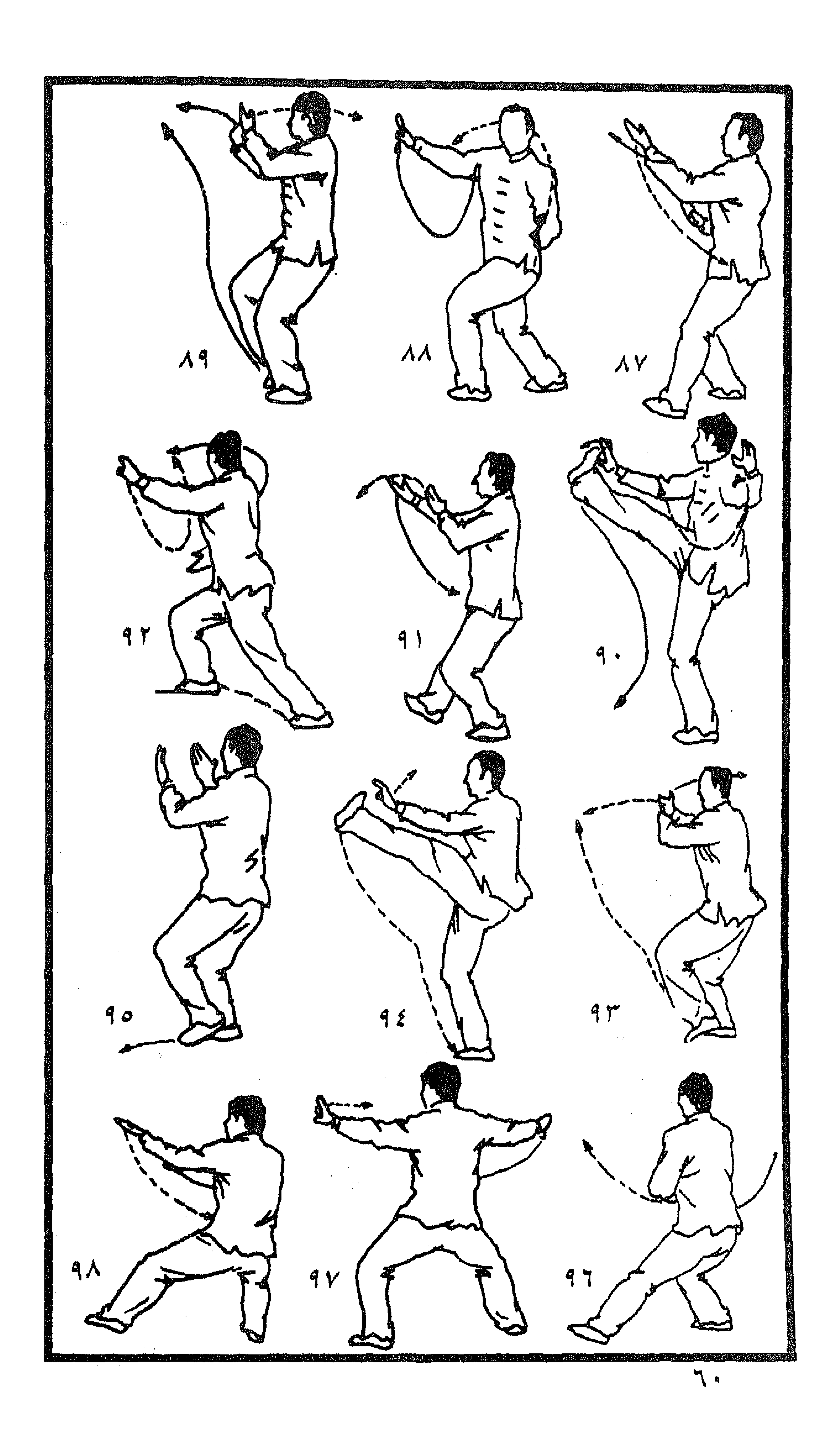


٥١
٥٢
٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠
٦١
٦٢

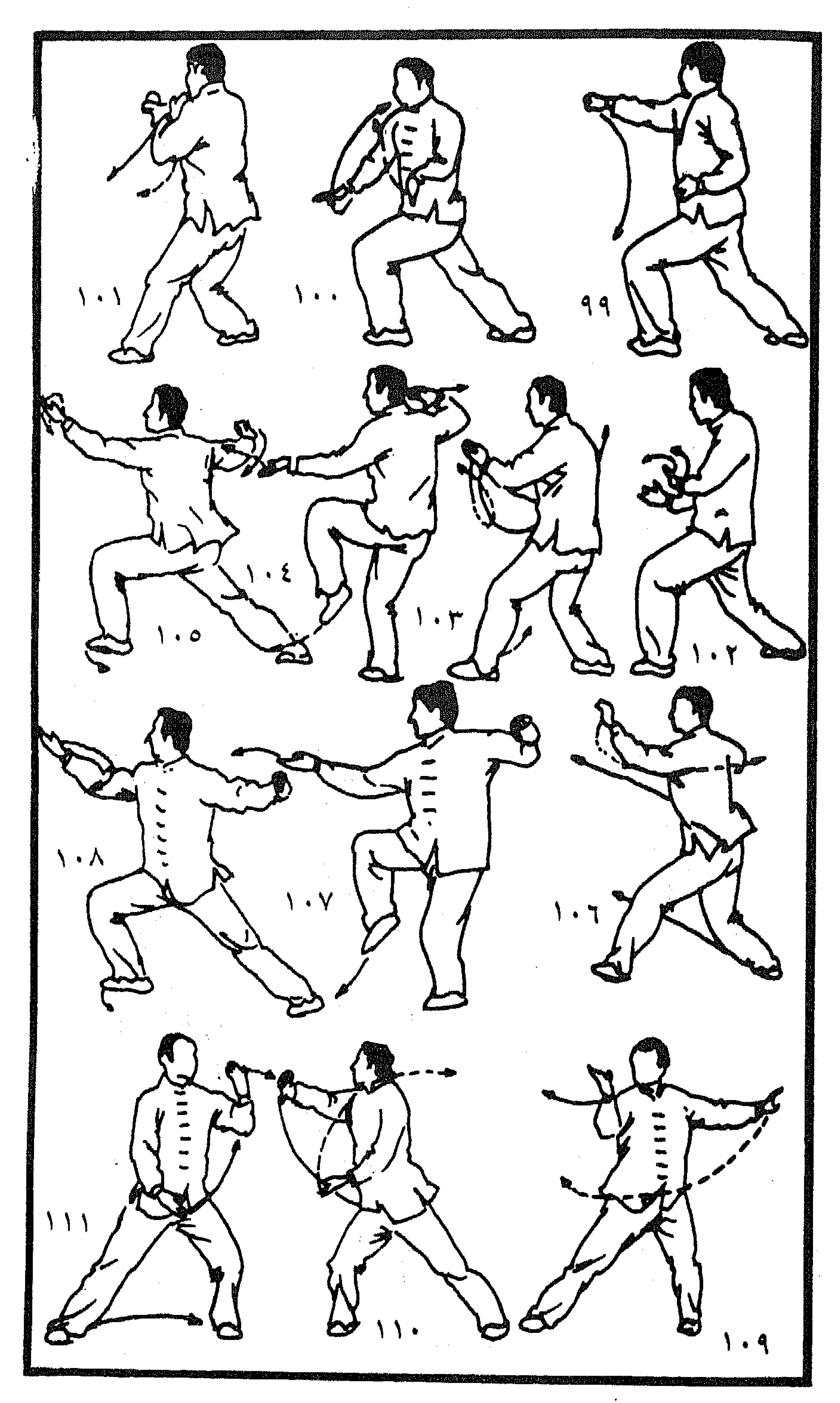

٦٥
٦٤
٦٣
٦٨
٦٧
٦٦
٧١
٧٠
٦٩
٧٤
٧٣
٧٢

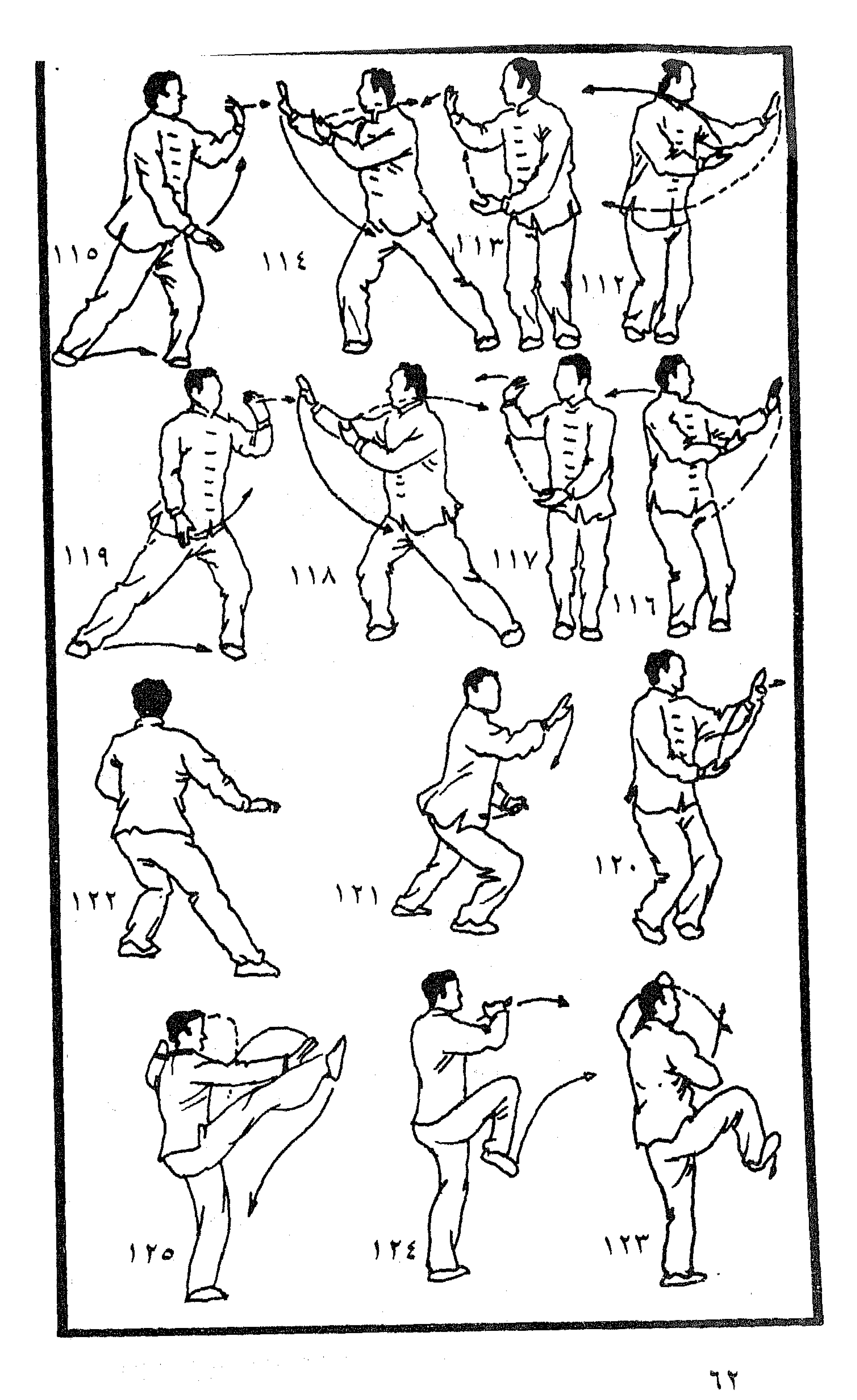


٧٧
٧٦
٧٥
٨٠
٧٩
٧٨
٨٣
٨١
٨٦
٨٥
٨٤



٨٩
٨٨
٨٧
٩٢
٩١
٩٠
٩٥
٩٤
٩٣
٩٨
٩٧
٩٦


١٠١
١٠٠
٩٩
١٠٤
١٠٥
١٠٣
١٠٢
١٠٨
١٠٧
١٠٦
١١١
١١٠
١٠٩


١١٥
١١٤
١١٣
١١٢
١١٩
١١٨
١١٧
١١٦
١٢٢
١٢١
١٢٠
١٢٥
١٢٤
١٢٣

□ أسلوب تشانغ تشيوان :

ويطلق على أسلوب تشانغتشيوان أيضاً اسم « **الملاكمة طويلة المدى** » وهو ينتمى إلى المدرسة الشمالية التى تعتمد أساسًا على حركات القدم . وقد اختير هذا الأسلوب للمسابقات الرسمية الدولية لألعاب الكونغ فو . وهو من أساليب المحترفين ، إلا أن المبتدئين يجب أن يمارسوه بالتدريج ، كما ينبغى عليهم عدم التعجل فى استخدامه فى القتال الوهمى أو الحقيقى ، بل عليهم التمهل حتى يتقنوه .

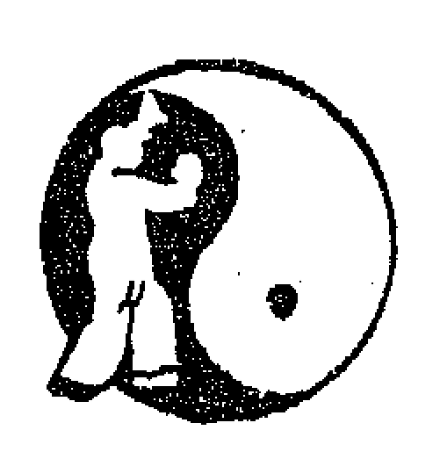
ويتميز هذا الأسلوب بسرعة الحركات مع مرونتها وقوتها .

كما أنه يجمع بين أكثر من أسلوب مثل أسلوب ننتشيوان ، وهواتشيوان وباوتشيوان وشاولين وتمرينات تانتوى (أى تمرينات الركل) وغيرها من الأساليب المختلفة .

وفيه يقوم اللاعب بتسديد الضربات طويلة المدى ، ويجب عليه أن يكون سريعًا فى تأدية الحركات فى حالات الدفاع والهجوم والتقدم والتراجع والتنقل من مكان إلى مكان .

كما يجب على اللاعب أن يجمع بين الصلابة والليونة والسرعة فى عرض الأسلوب أثناء القتال الوهمى والحقيقى .

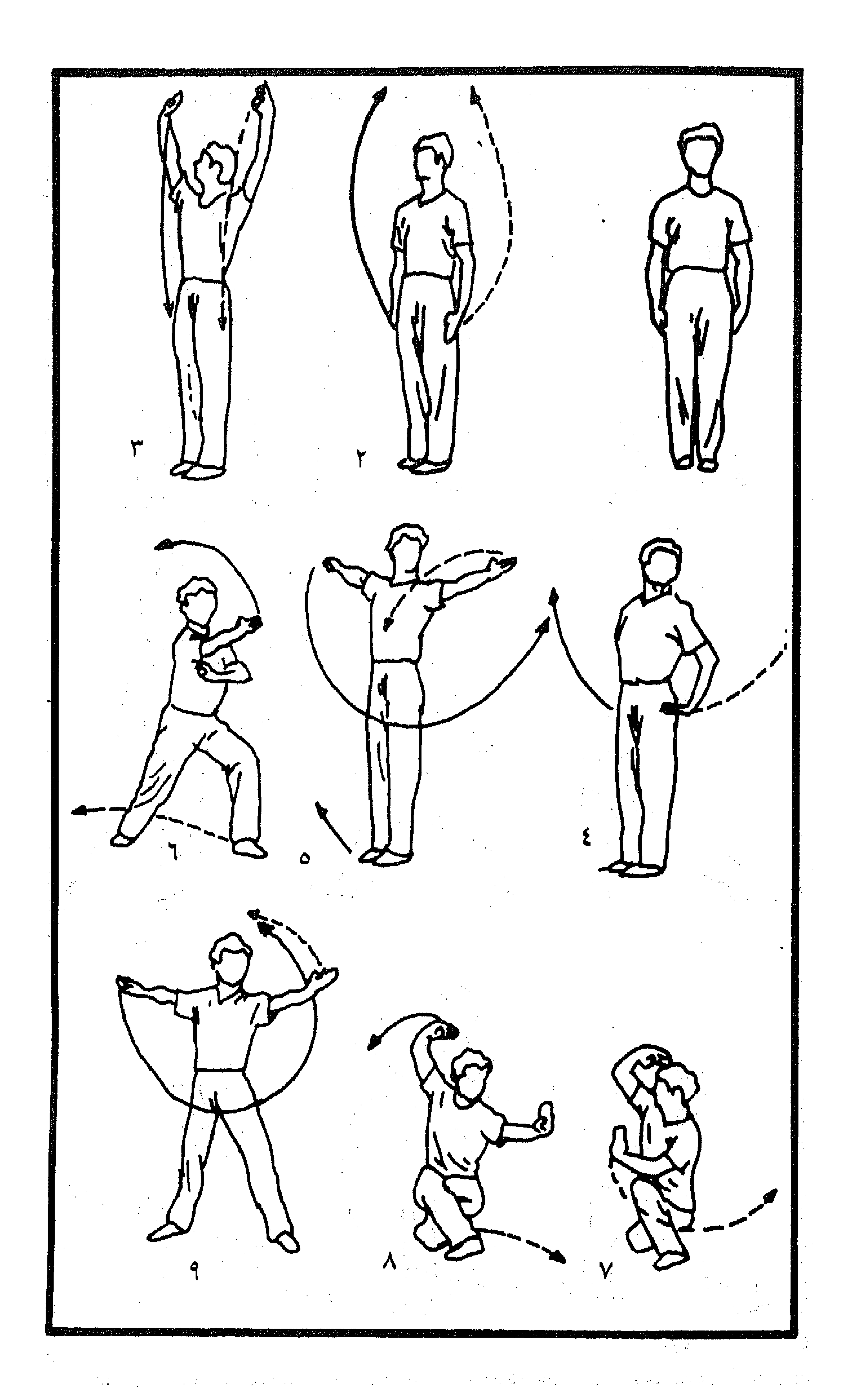
ويجب ألا تقل مدة استمرار الحركات عن دقيقة واحدة و ٢٠ ثانية بالنسبة للمحترفين .

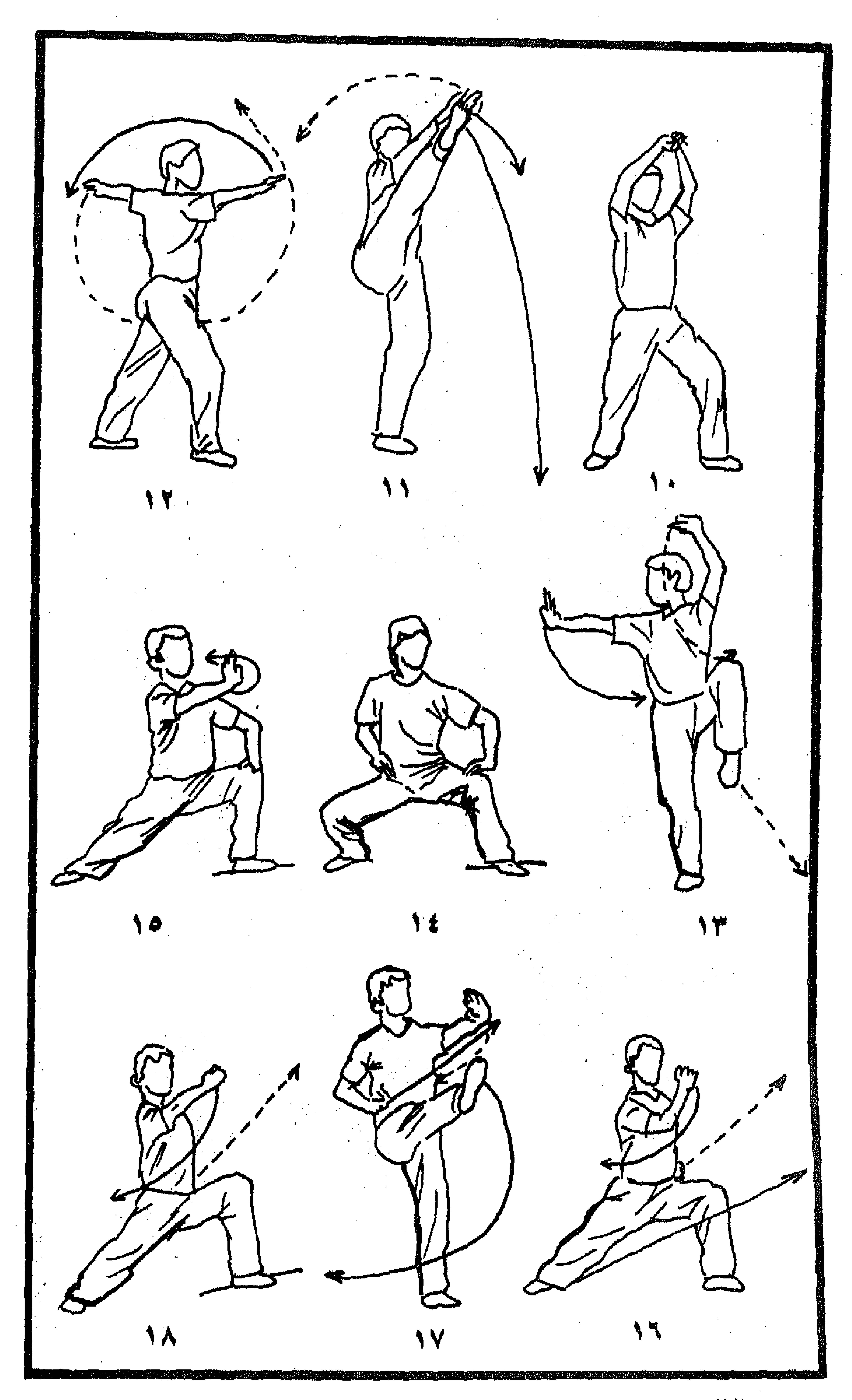


☐ رسوم لحركات أسلوب تشانغ تشيوان :

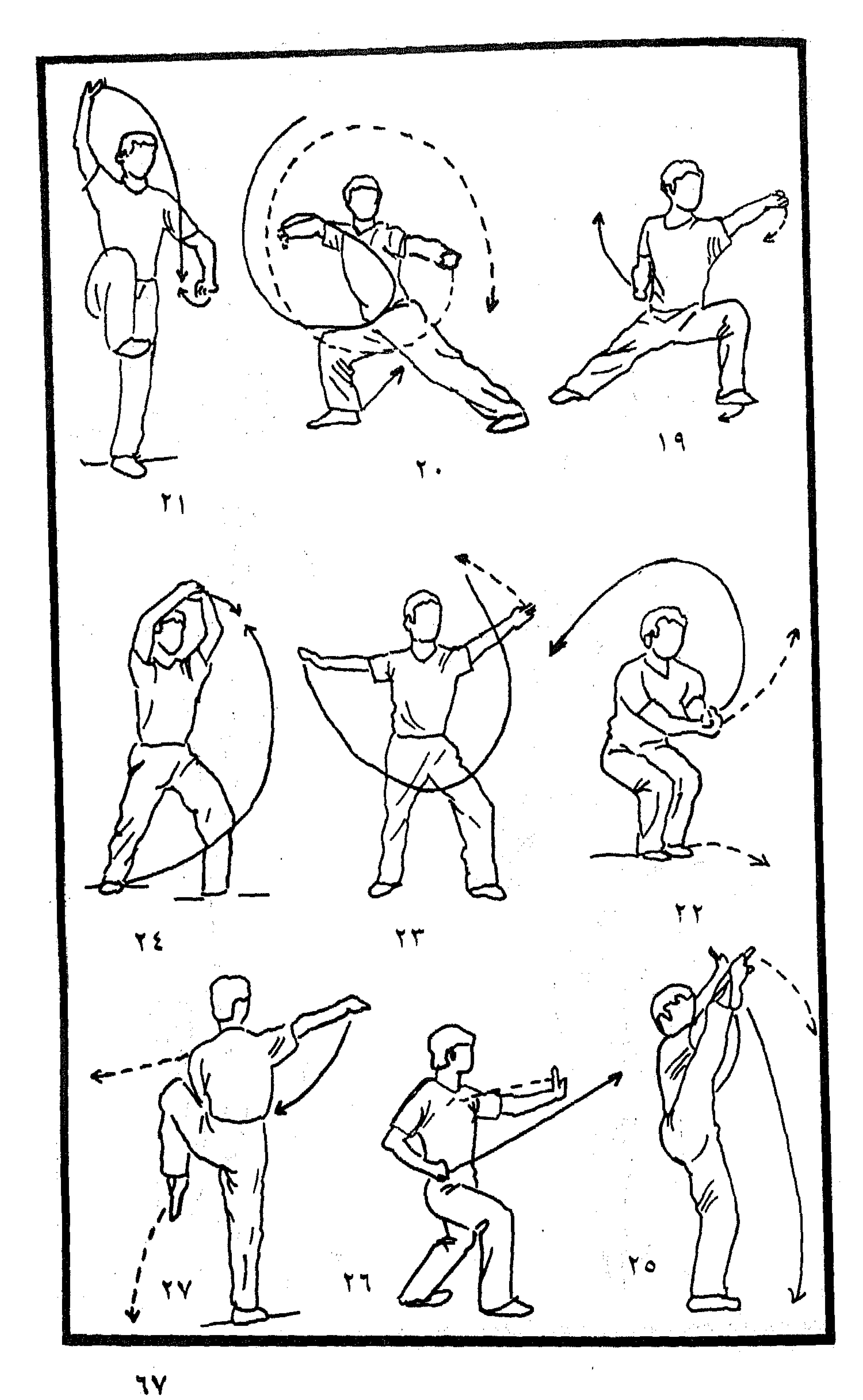


صورة خبير الكونغ فو الصيني « فيليب ونج » وهو يعرض لأسلوب تشانغ تشيوان .

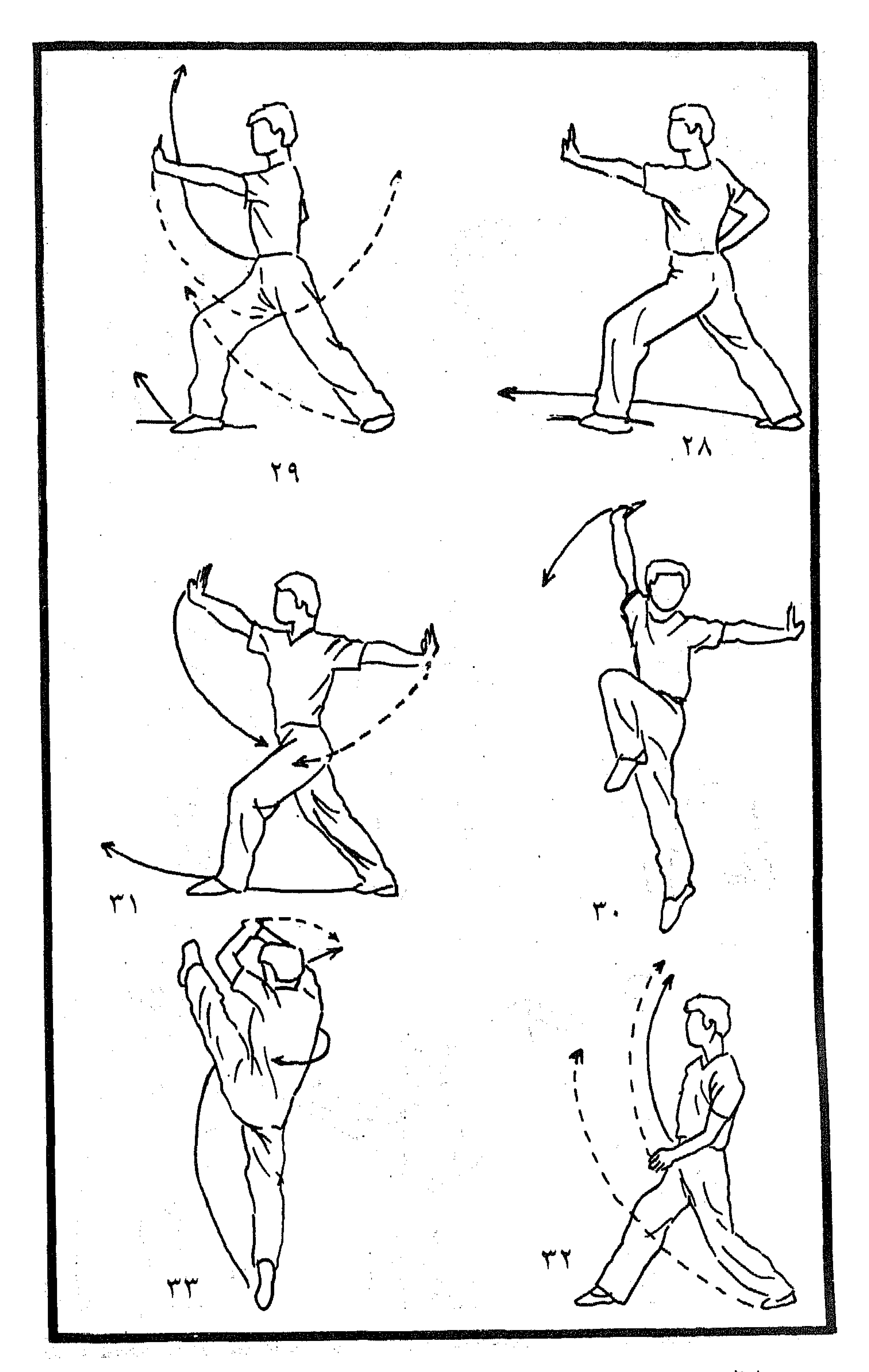

٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩

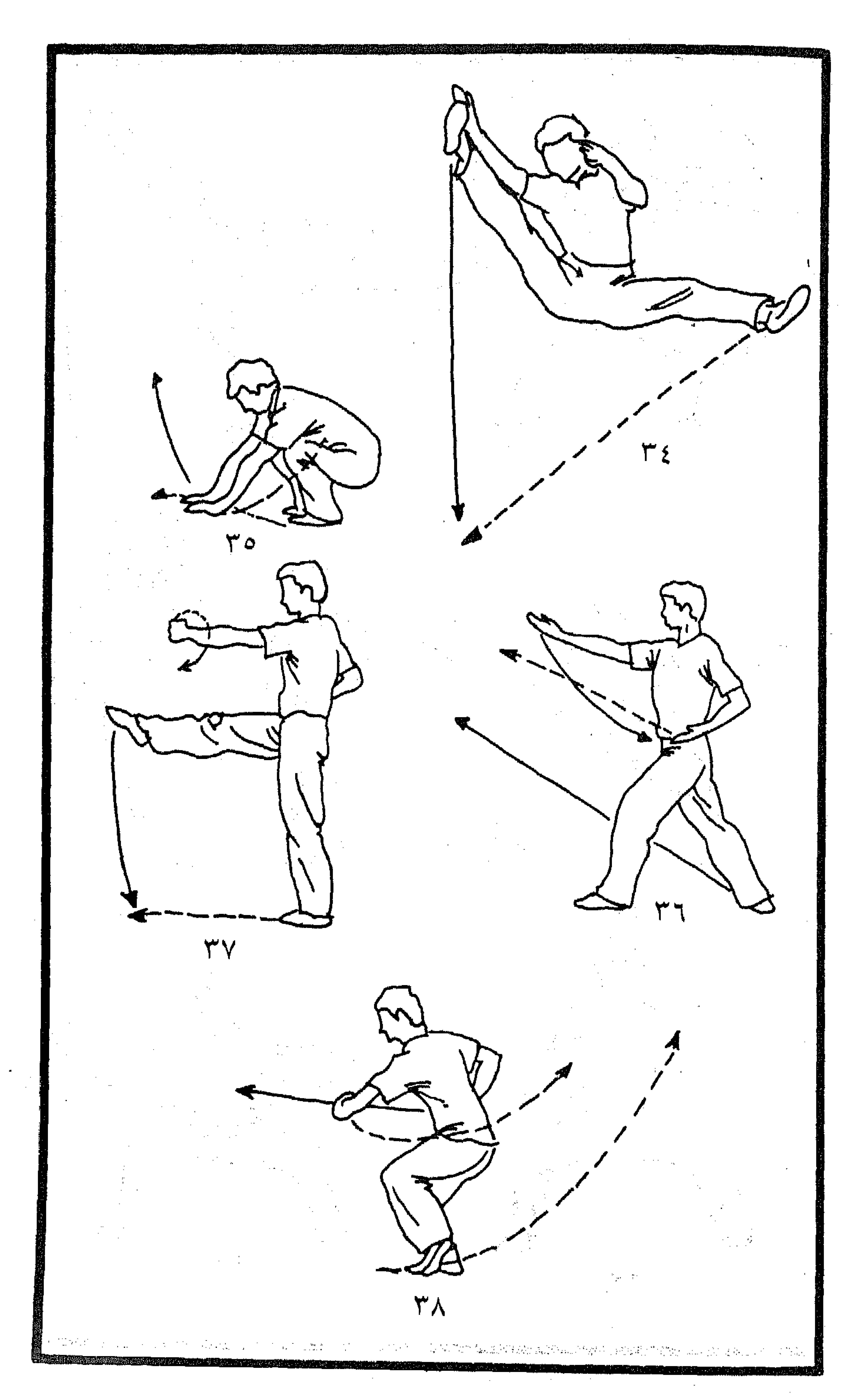


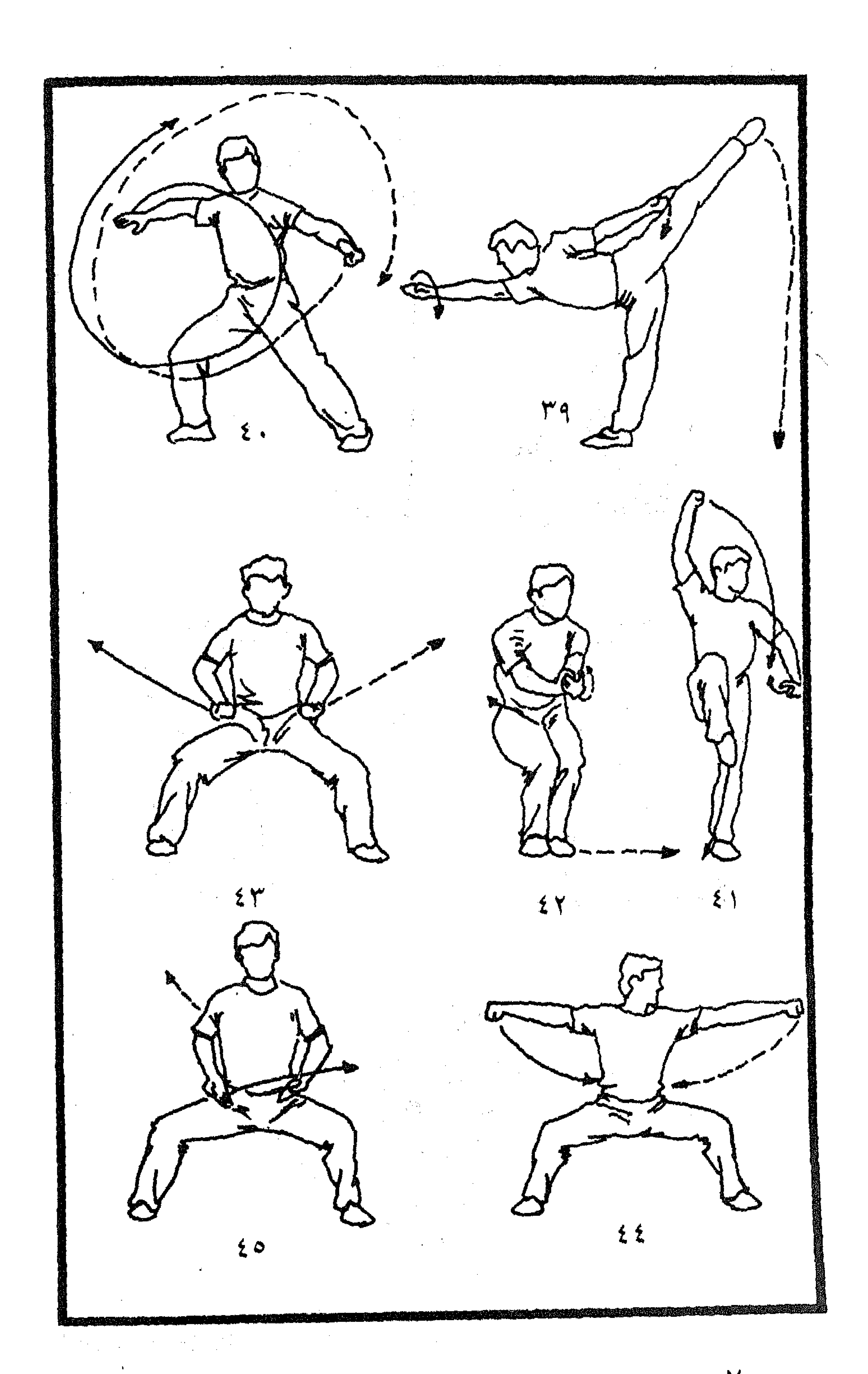
١٢
١١
١٠
١٥
١٤
١٣
١٨
١٧
١٦

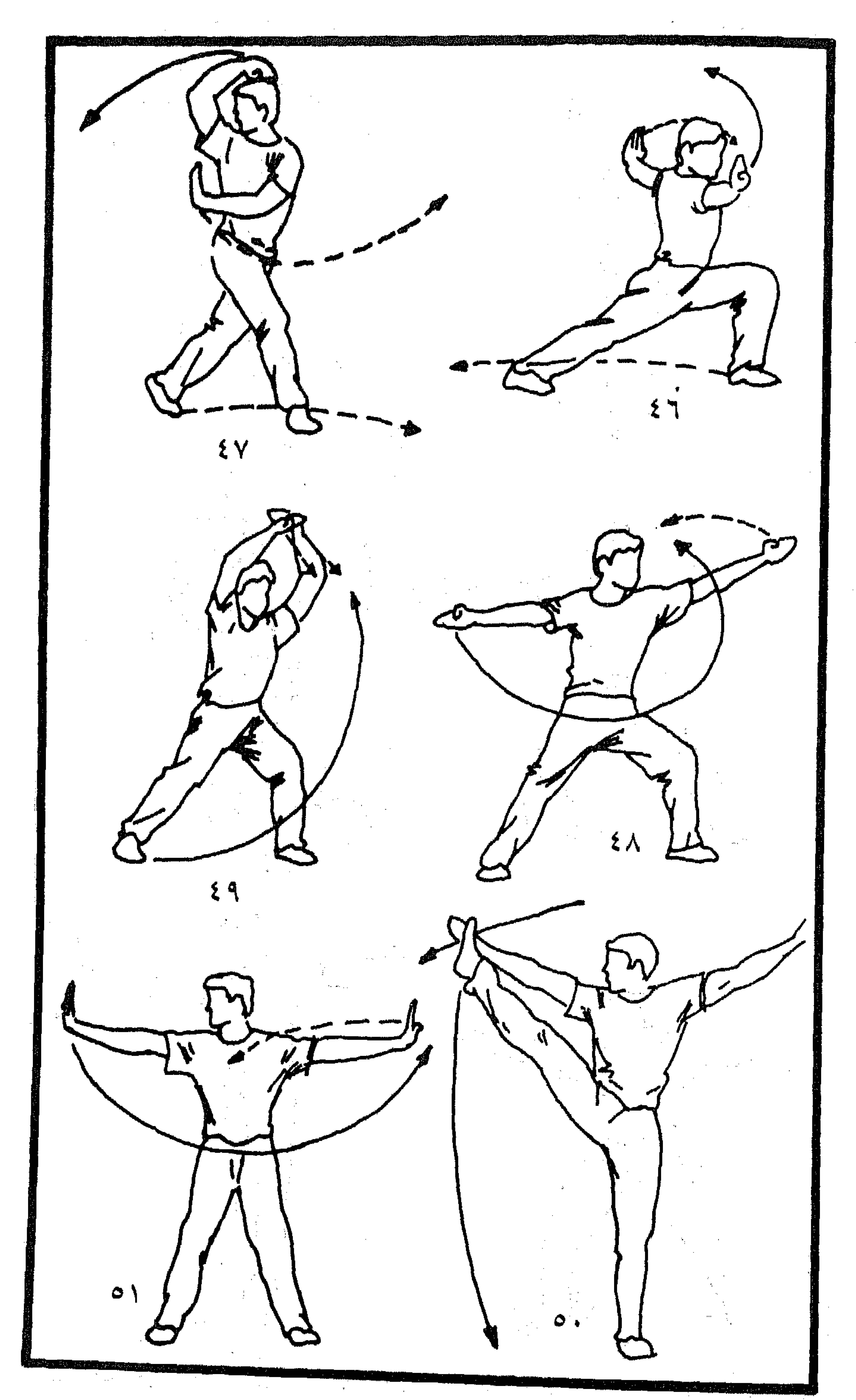


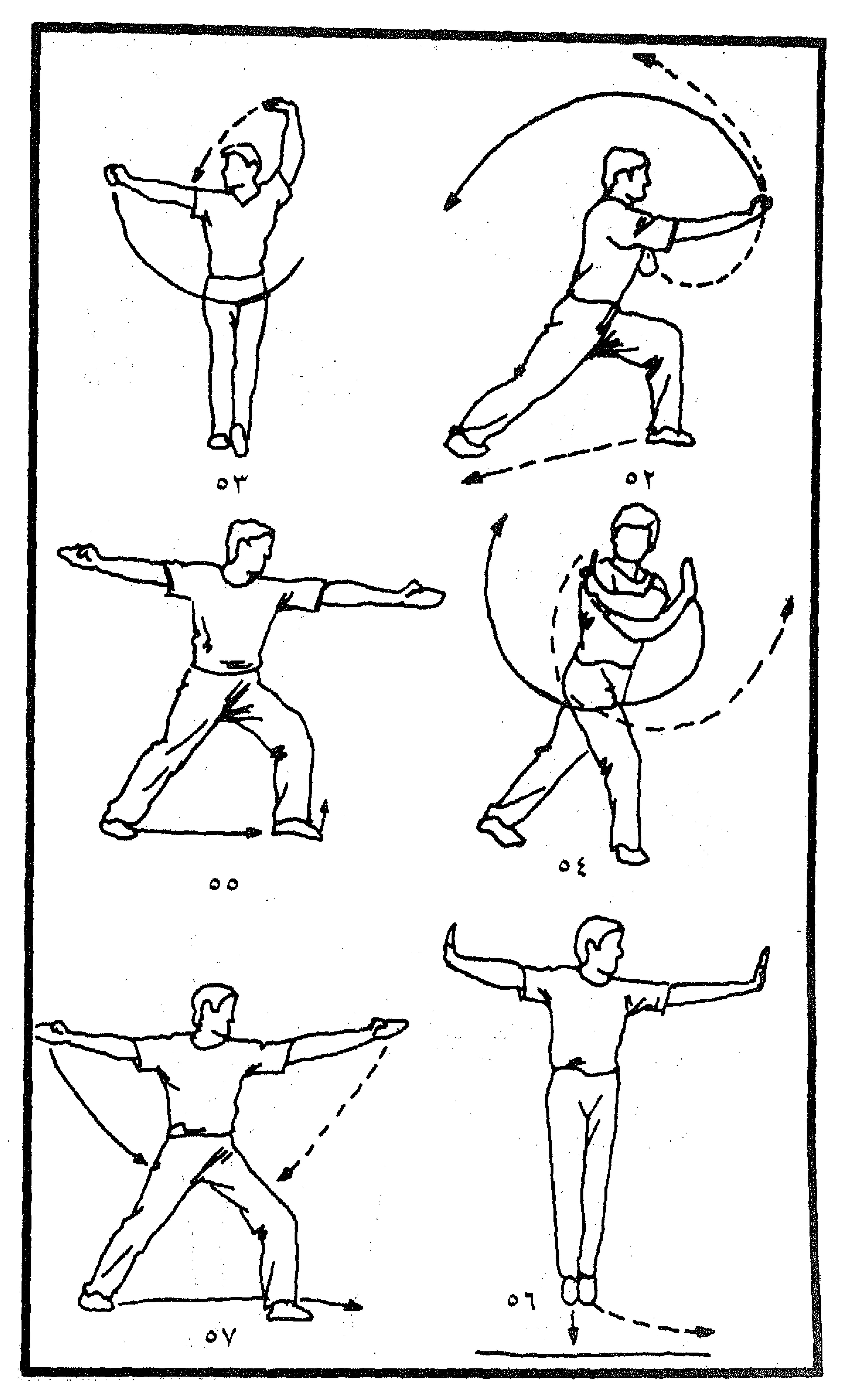
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧


٢٩
٢٨
٣١
٣٠
٣٣
٣٢

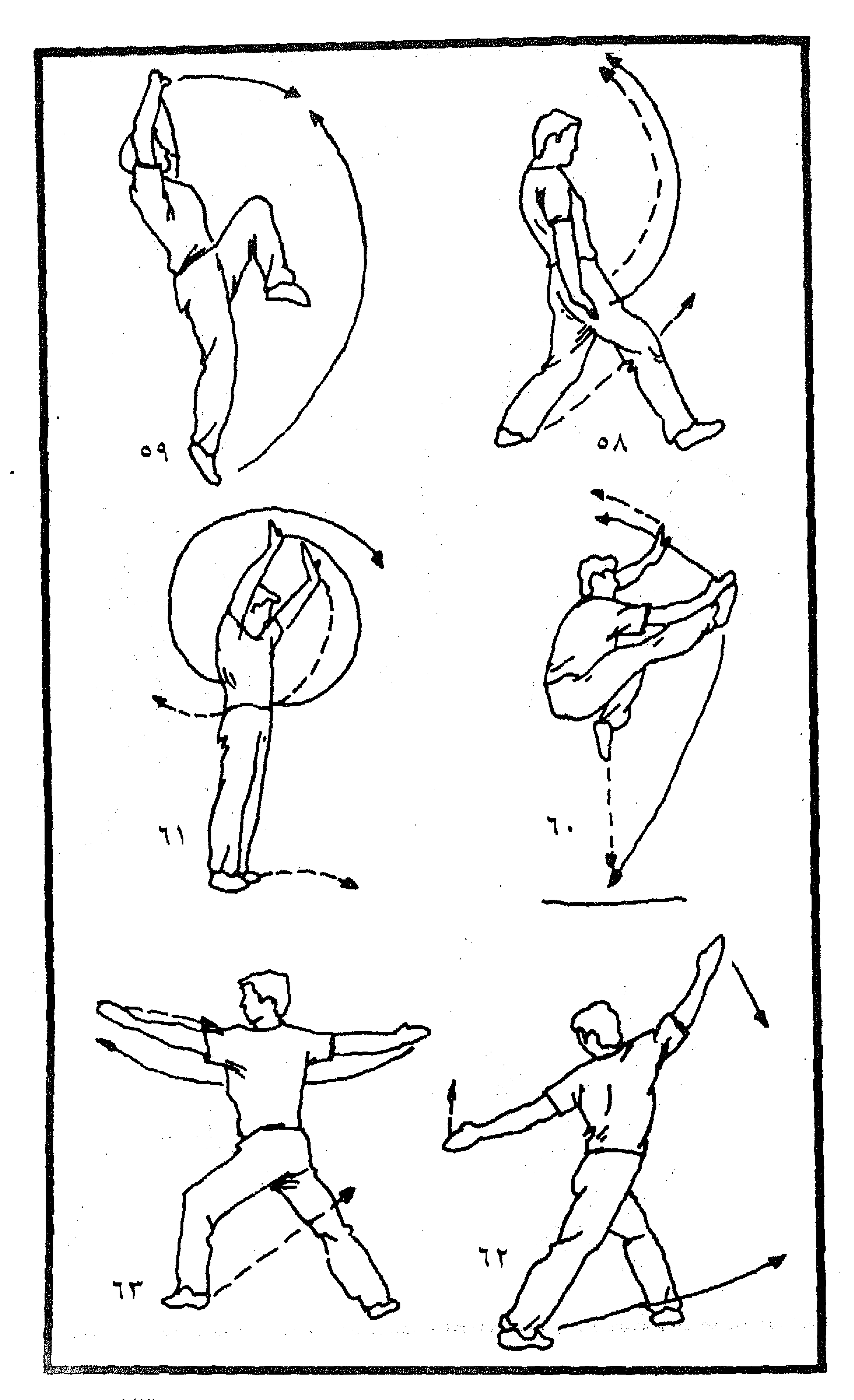

٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨

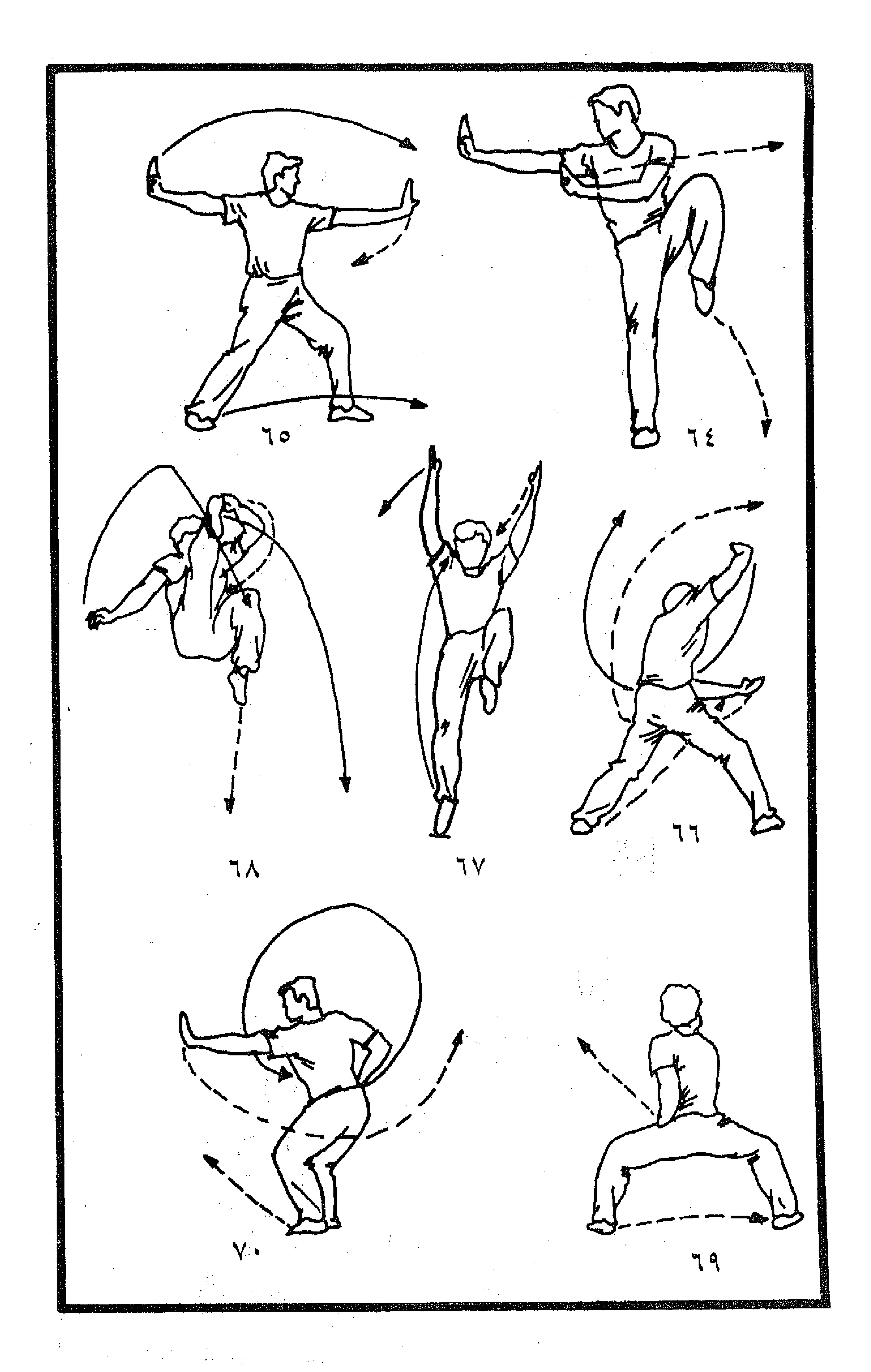

٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥

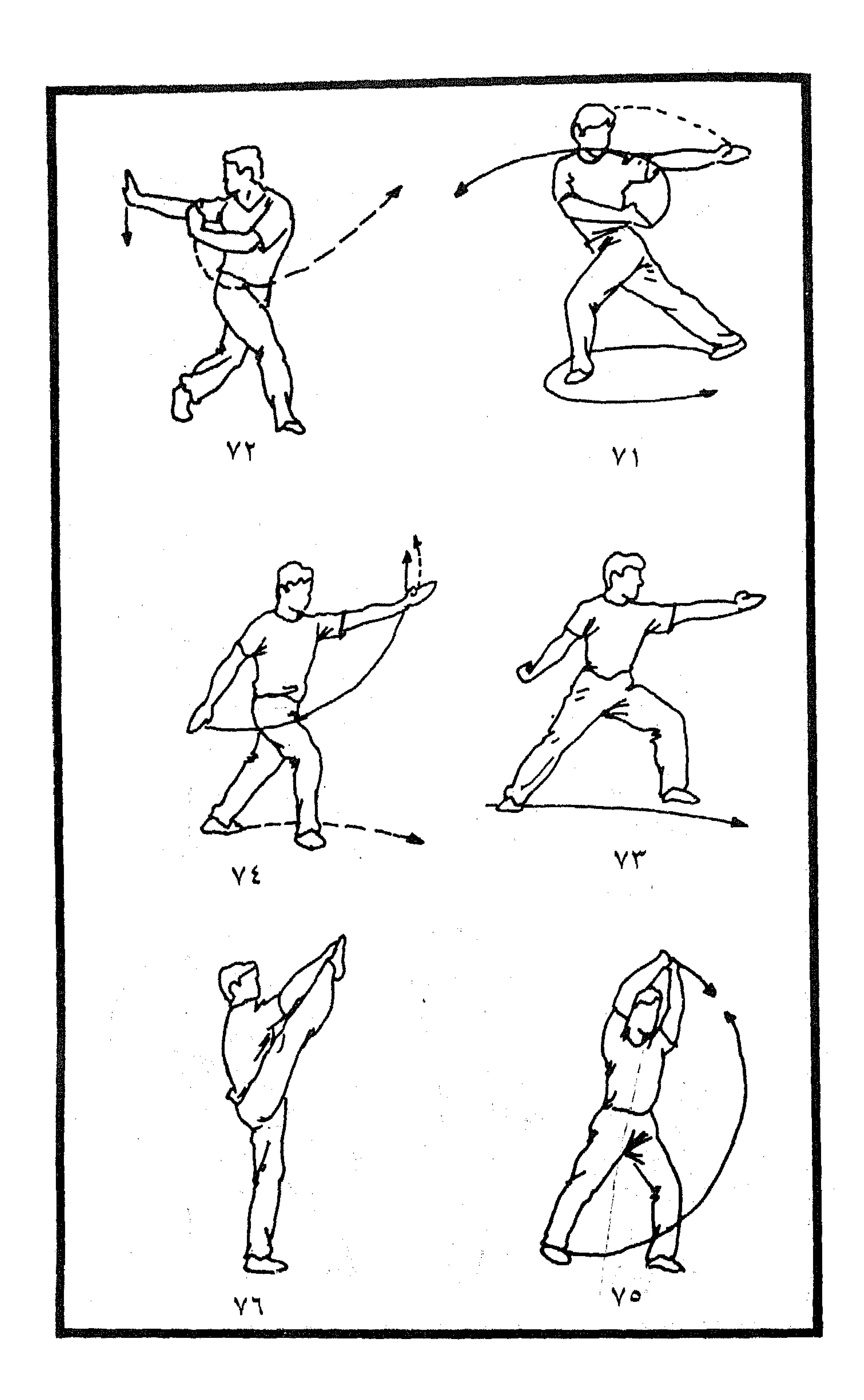

٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١

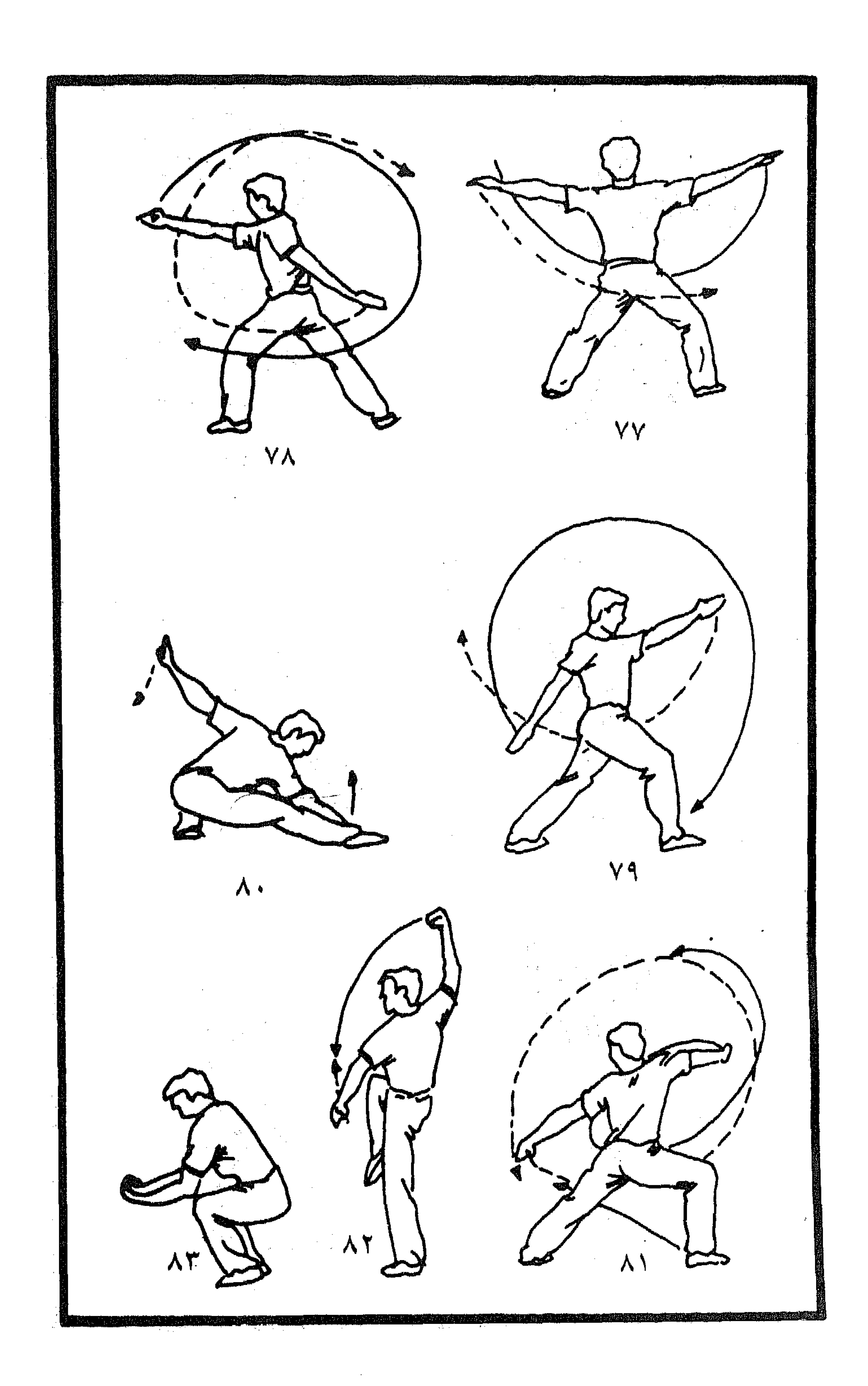


٥٣
٥٢
٥٥
٥٤
٥٧
٥٦

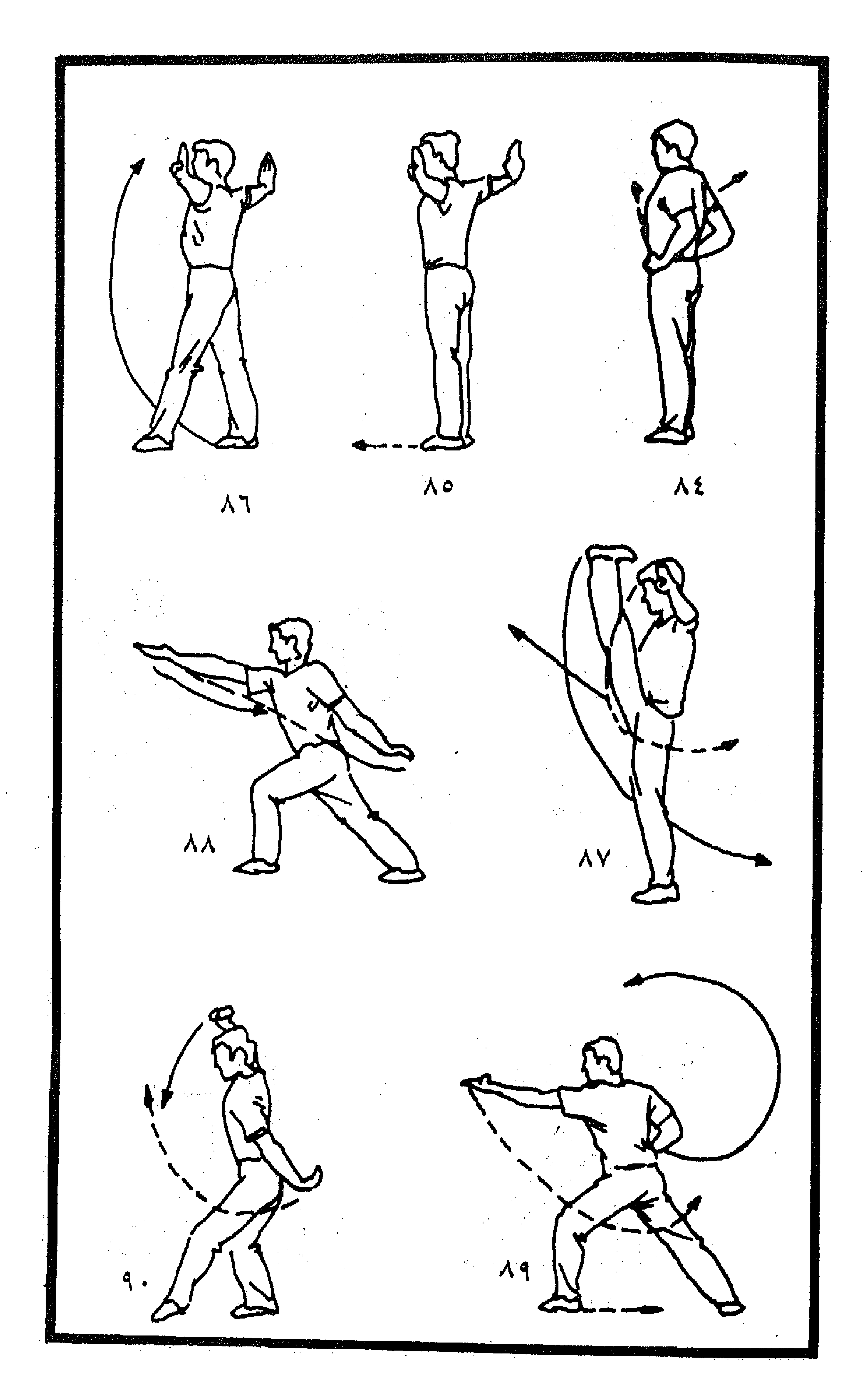

٥٩
٥٨
٦١
٦٠
٦٣
٦٢


٦٥
٦٤
٦٨
٦٧
٦٦
٧٠
٦٩

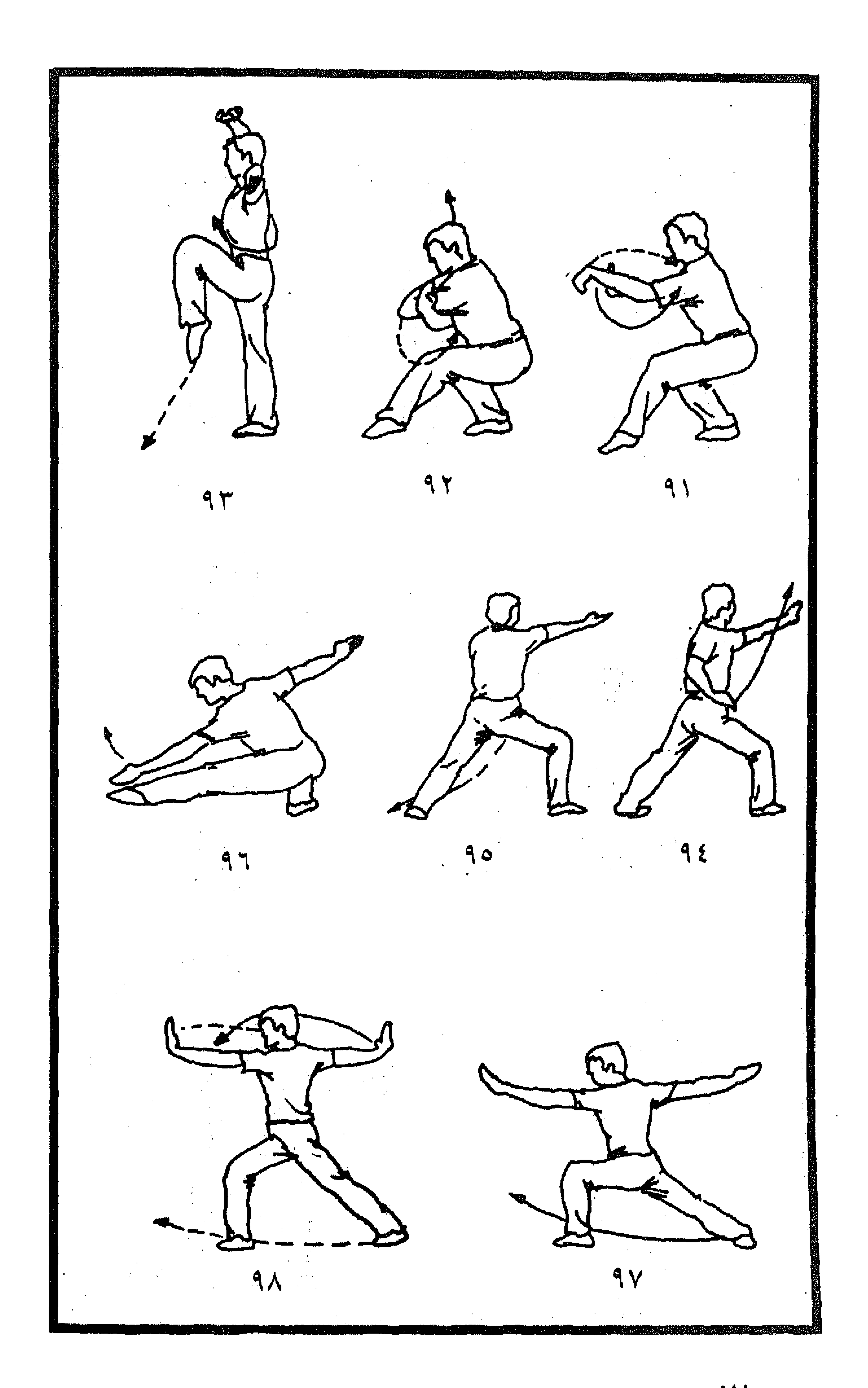

٧٢
٧١
٧٤
٧٣
٧٦
٧٥



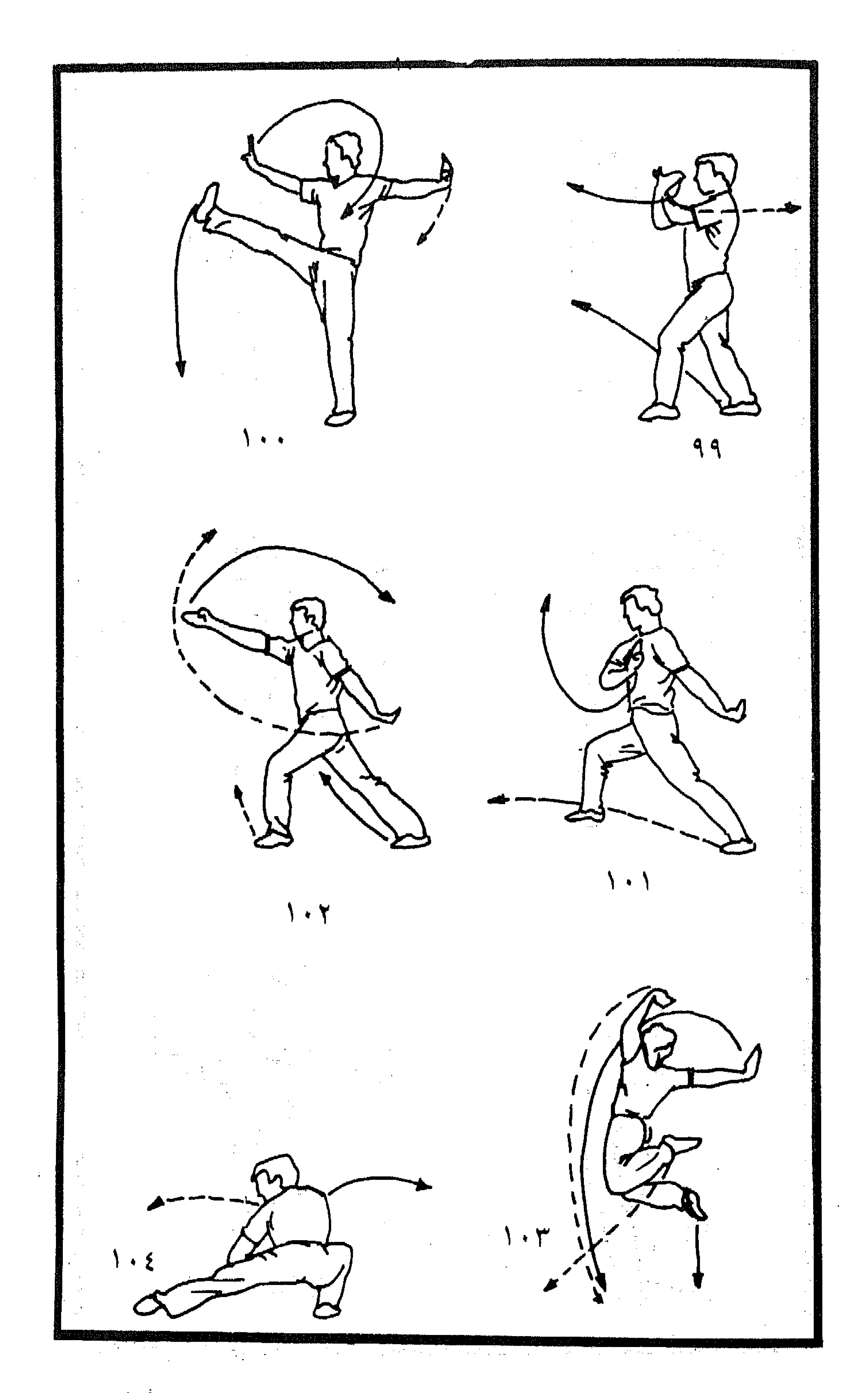
٧٨
٧٧
٨٠
٧٩
٨٣
٨٢
٨١

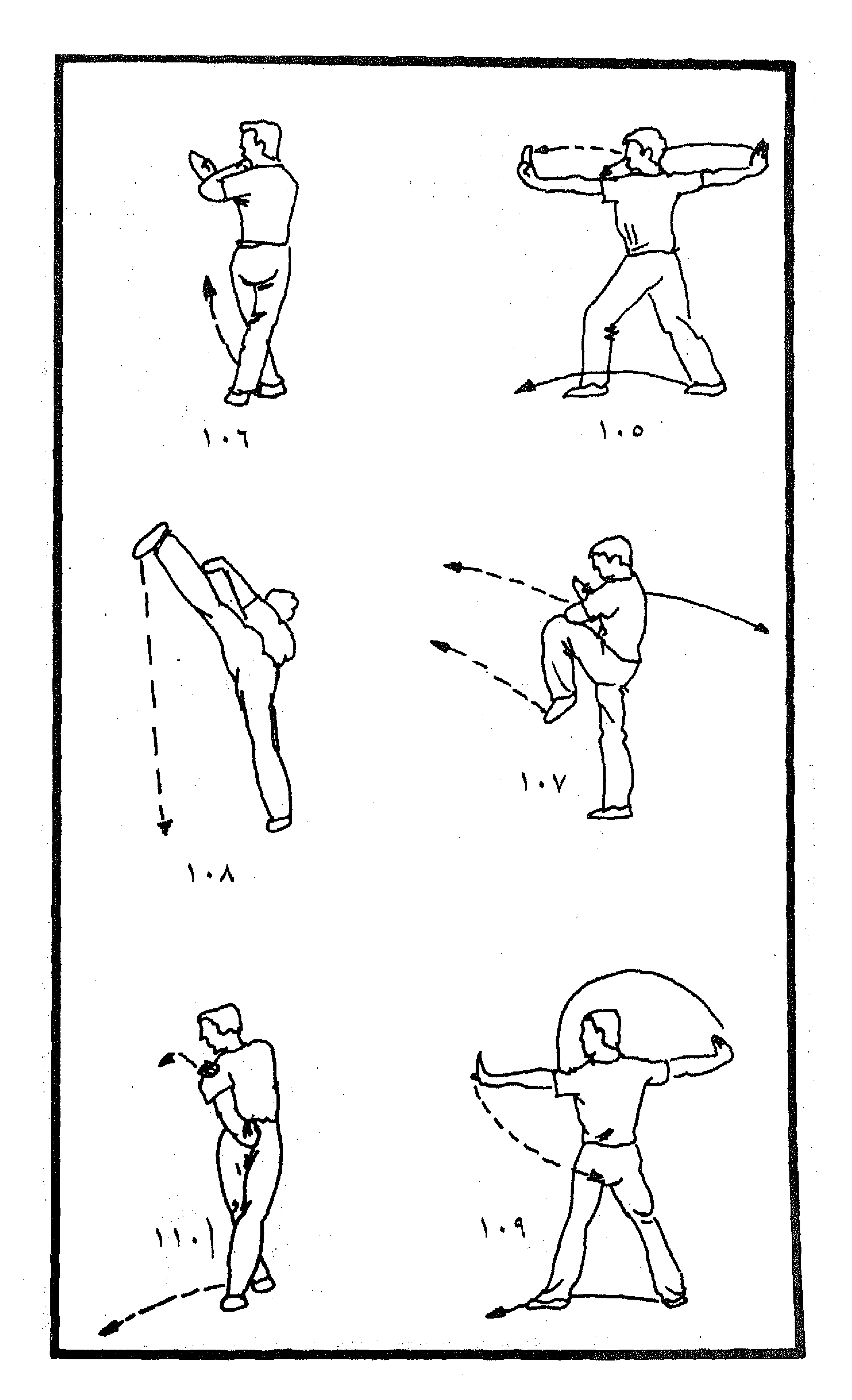


٨٦
٨٥
٨٤
٨٨
٨٧
٩٠
٨٩



٩٣
٩٢
٩١
٩٦
٩٥
٩٤
٩٨
٩٧


١٠٠
٩٩
١٠٢
١٠١
١٠٤
١٠٣


١٠٦
١٠٥
١٠٨
١٠٧
١١٠أ
١٠٩

١١١ ١١٢

١١٣ ١١٤



□ أسلوب ملاكمة السكران :

وفى هذا الأسلوب يتخيل اللاعب حركات الرجل المخمور ويقاتل بطريقته ، حيث تكثر أوضاع التأرجح والقبضات المتعددة والمتنوعة . ويحدث به التداخل بين حركات التأرجح والقفز والانبطاح والركلات الخلفية والأمامية والخطوات غير المنتظمة ، وبسرعات غير منتظمة أيضاً ، تخدع الخصم وتصيبه بالذهول وتنسيه ما يجب عمله .

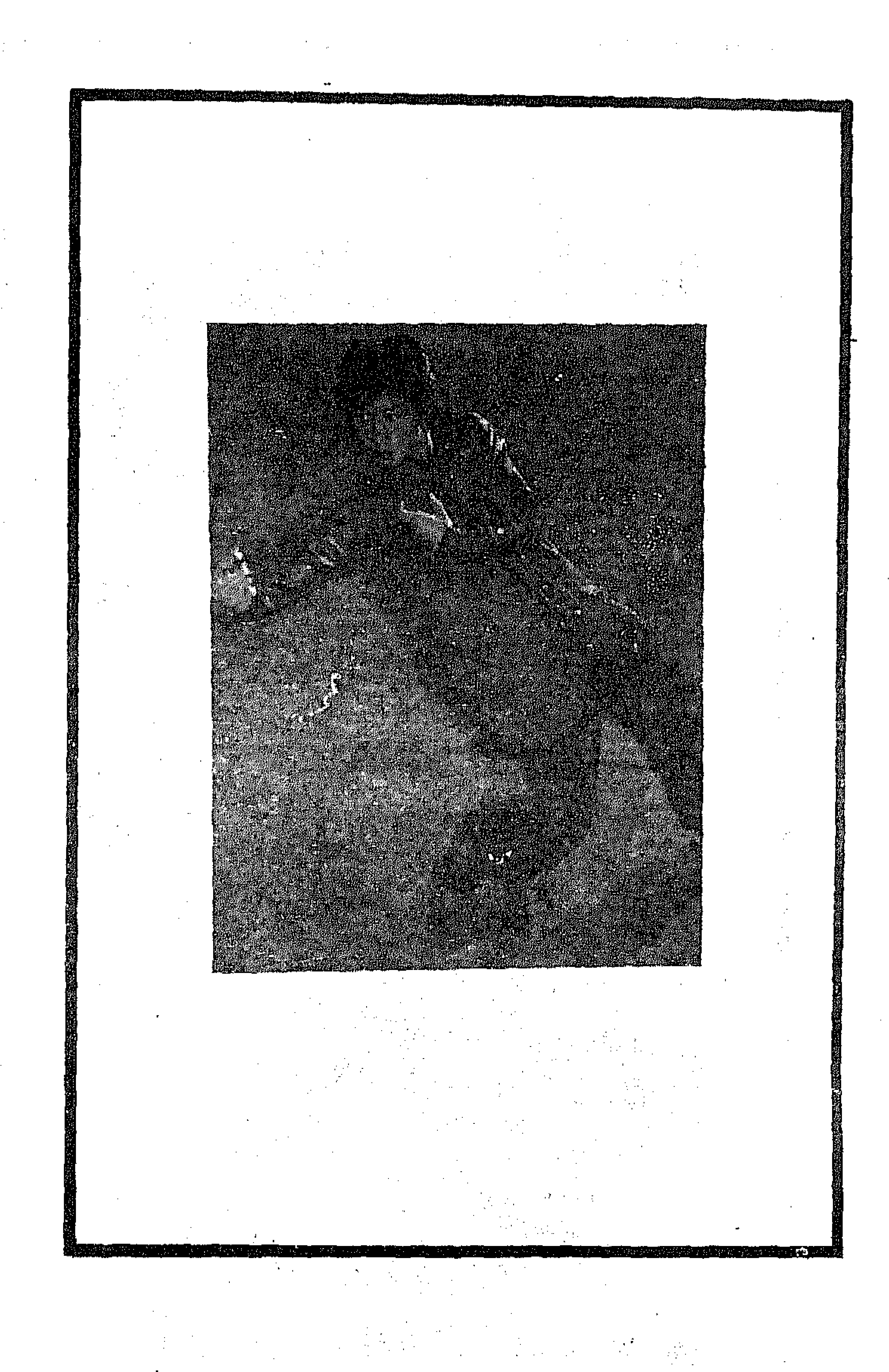
ويعتمد هذا الأسلوب على تقوية الركبة وأطراف الأصابع وليونة رسغ اليد وليونة تشكيلات الرجل .

وإليك بعض الاستعراضات التى قدِّمت فى البطولات الدولية :



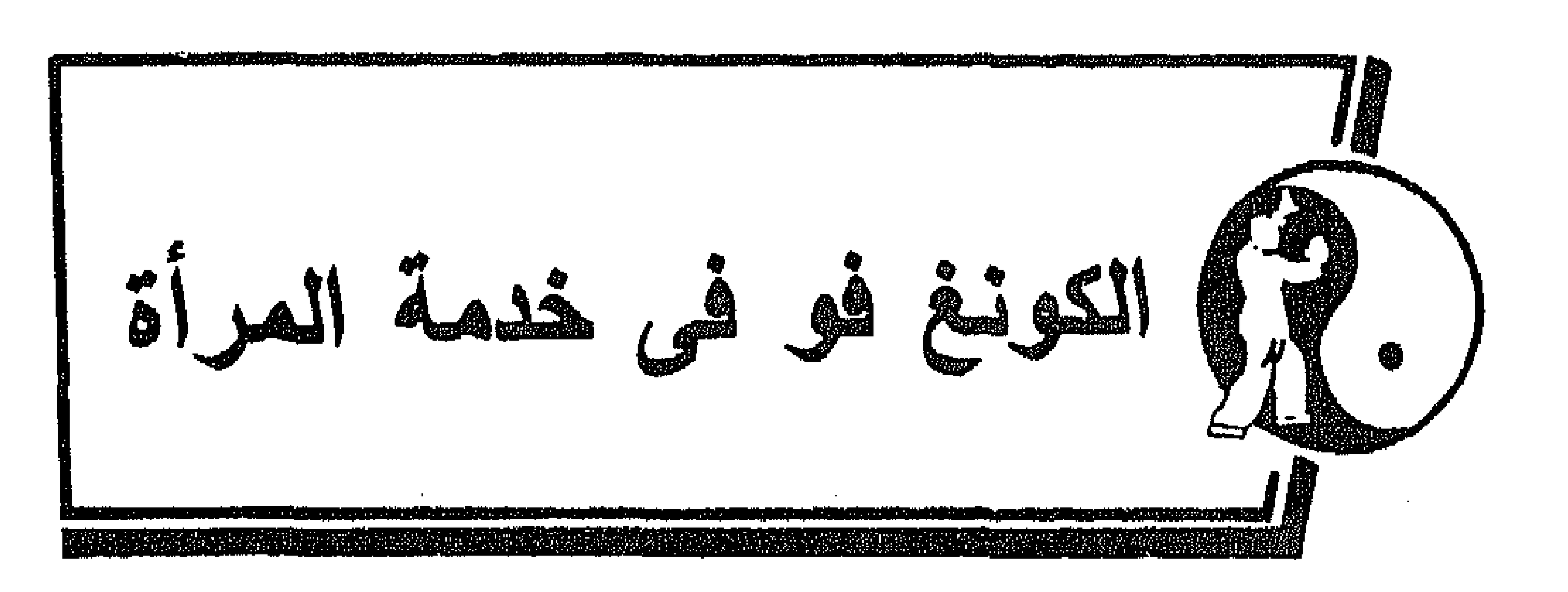


عرض لرهبان مدارس ومعبد شاولين لأسلوب السكران





رهبان معبد شاولين يتقاتلان فوق الأعمدة .



الكونغ فو فى خدمة المرأة

نظراً للفائدة العظيمة التى تأتى من وراء ممارسة رياضة الكونغ فو ، فقد أقبلت المرأة على تعلمها وممارستها .

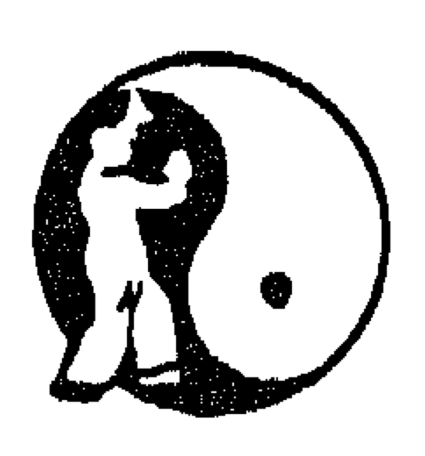
فهى تدعم الشخصية وتروِّض النفس وتعد بمثابة عامل أمان للمرأة التى تخرج بمفردها . ولكن هناك اعتبارات معينة يجب أن تدركها المرأة لدى إقدامها على ممارسة الكونغ فو .

فالمرأة تتمتع بقدر كبير من الليونة ولذا فإنها ينبغى أن تعوض هذا العيب بالاهتمام بالسرعة والقوة والتركيز وتقوية أطراف القدم وتقوية القبضة .

ويجب عليها الإكثار من التدريبات والجدية والمواجهة وعدم الخوف من الخصم ، فإن الشعور بالخوف يقلل من السرعة والمهارة الفردية .

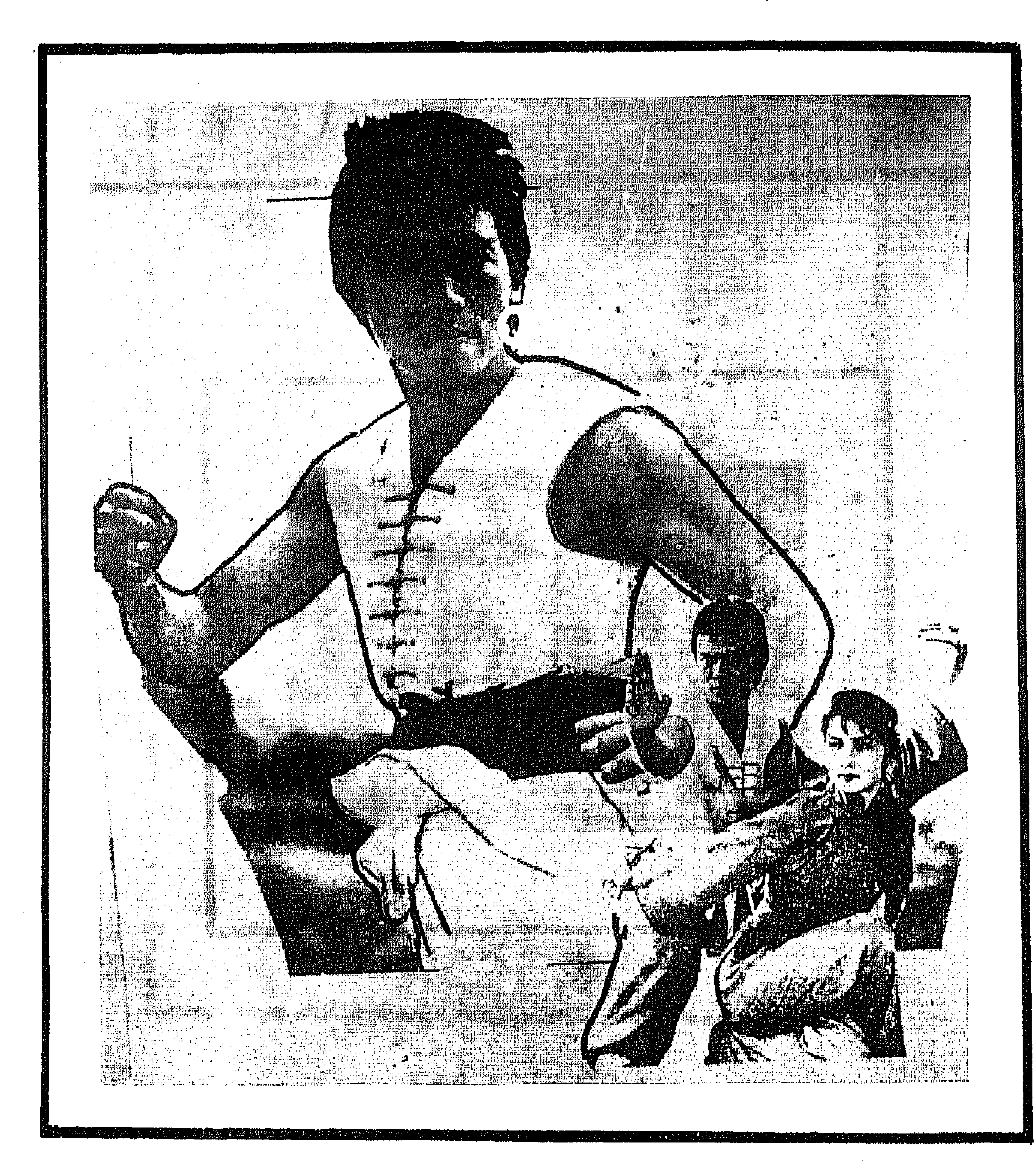
وعلى اللاعبة أن تتقن عددًا كبيرًا من الأساليب والتمارين .

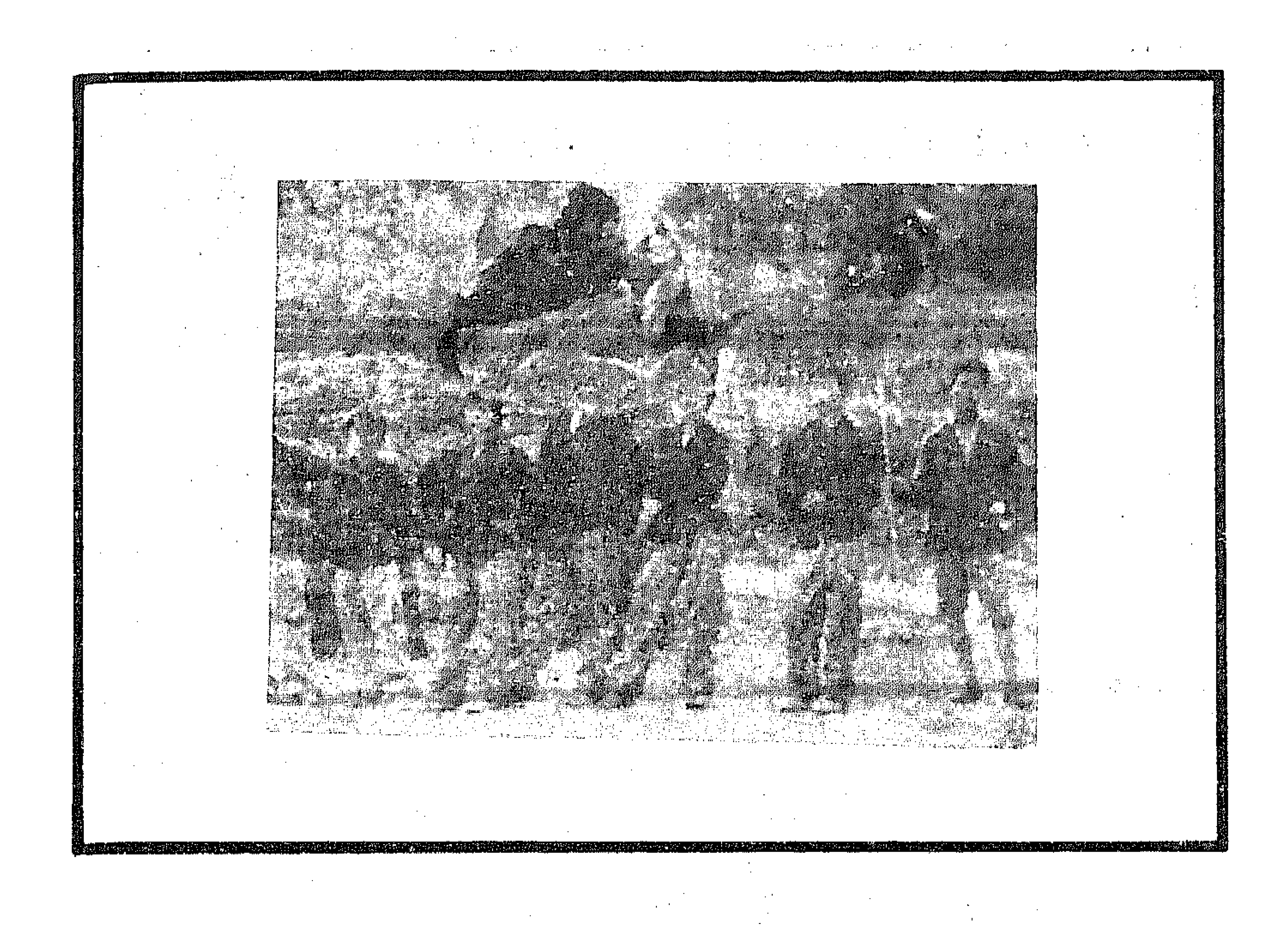
وسوف نعرض هنا بعض التمارين التى تشرح لكل لاعبة طريقة الاشتباك الفعالة ، وكيف تتخلص من محاولات الاعتداء .

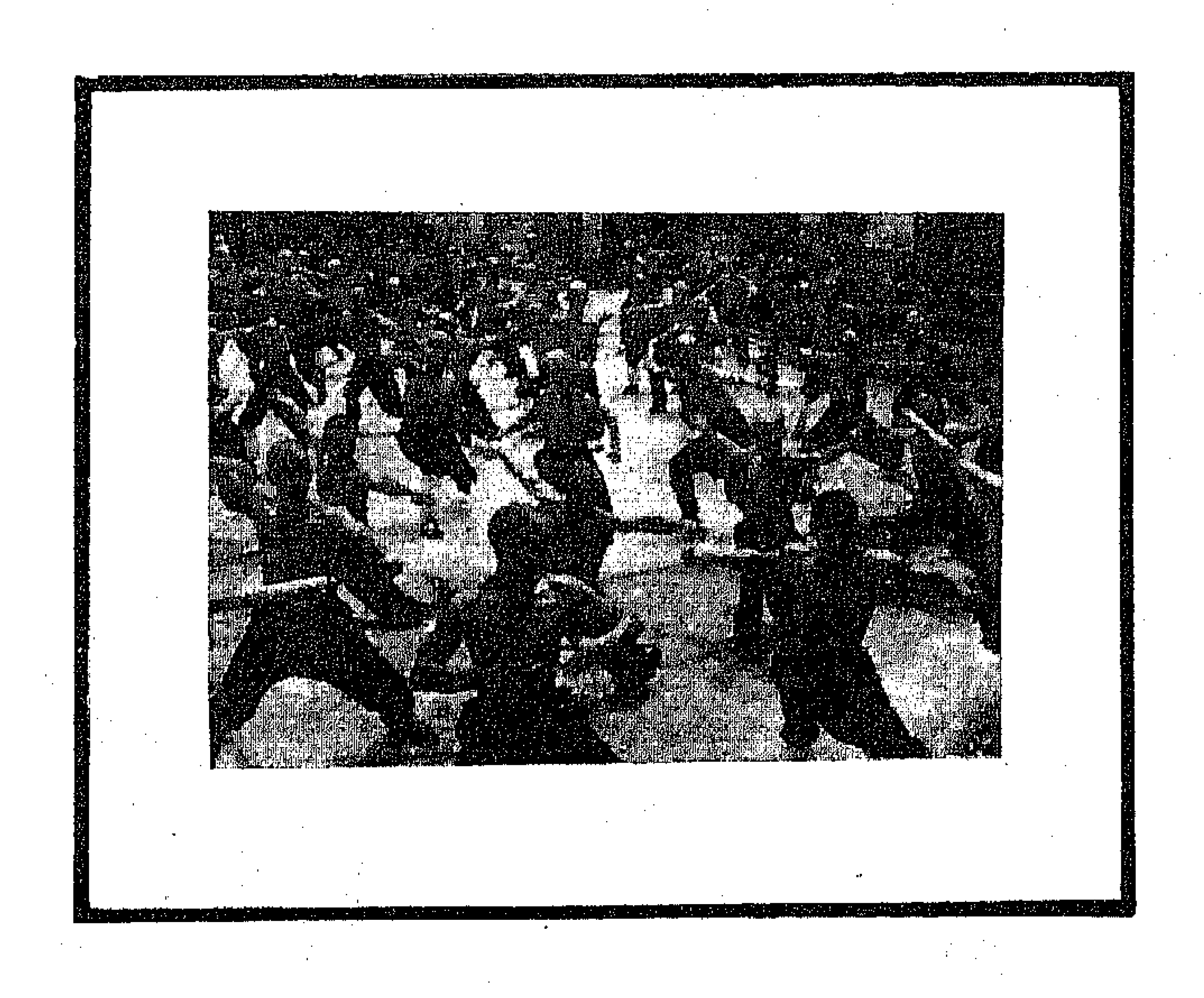


نماذج لبعض الاستعراضات العامة
فى فنون الكونغ فو

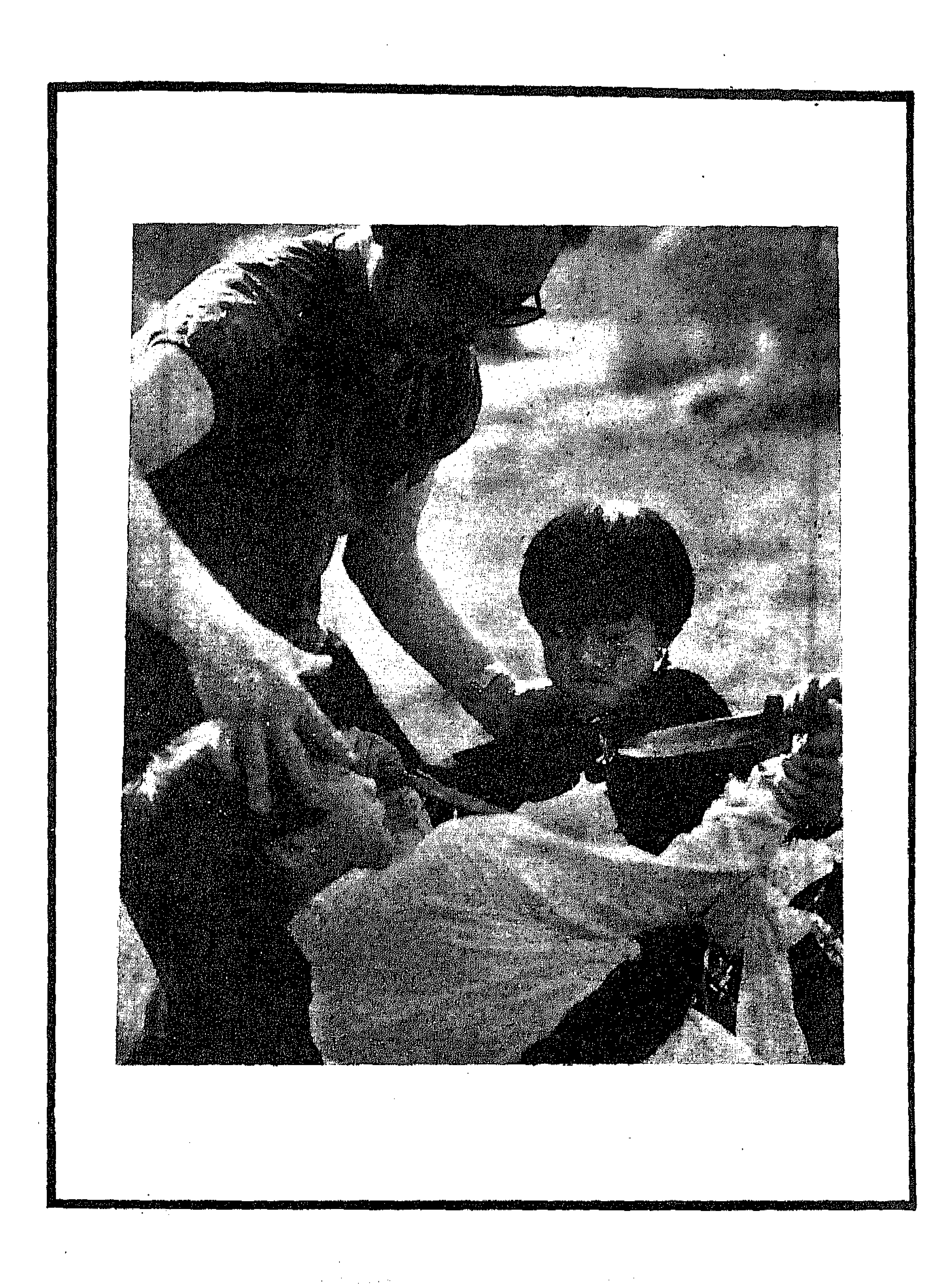
سوف نضمِّن هذا الجزء عروضاً قام بها خبراء الكونغ فو فى مختلف الأساليب . وهى مفيدة حتى يتعرف القارىء على حركات المحترفين وأدائهم المتميز .

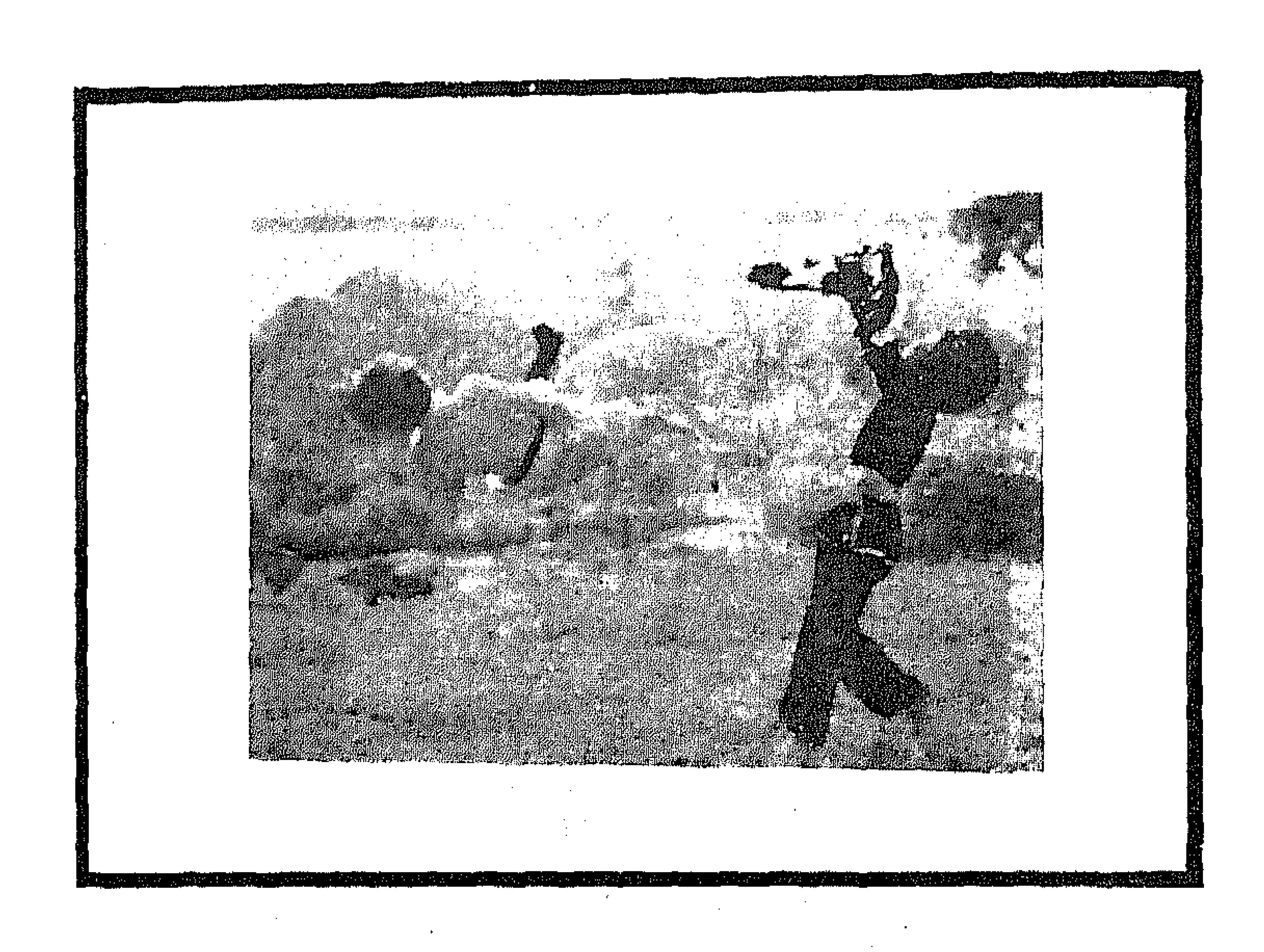


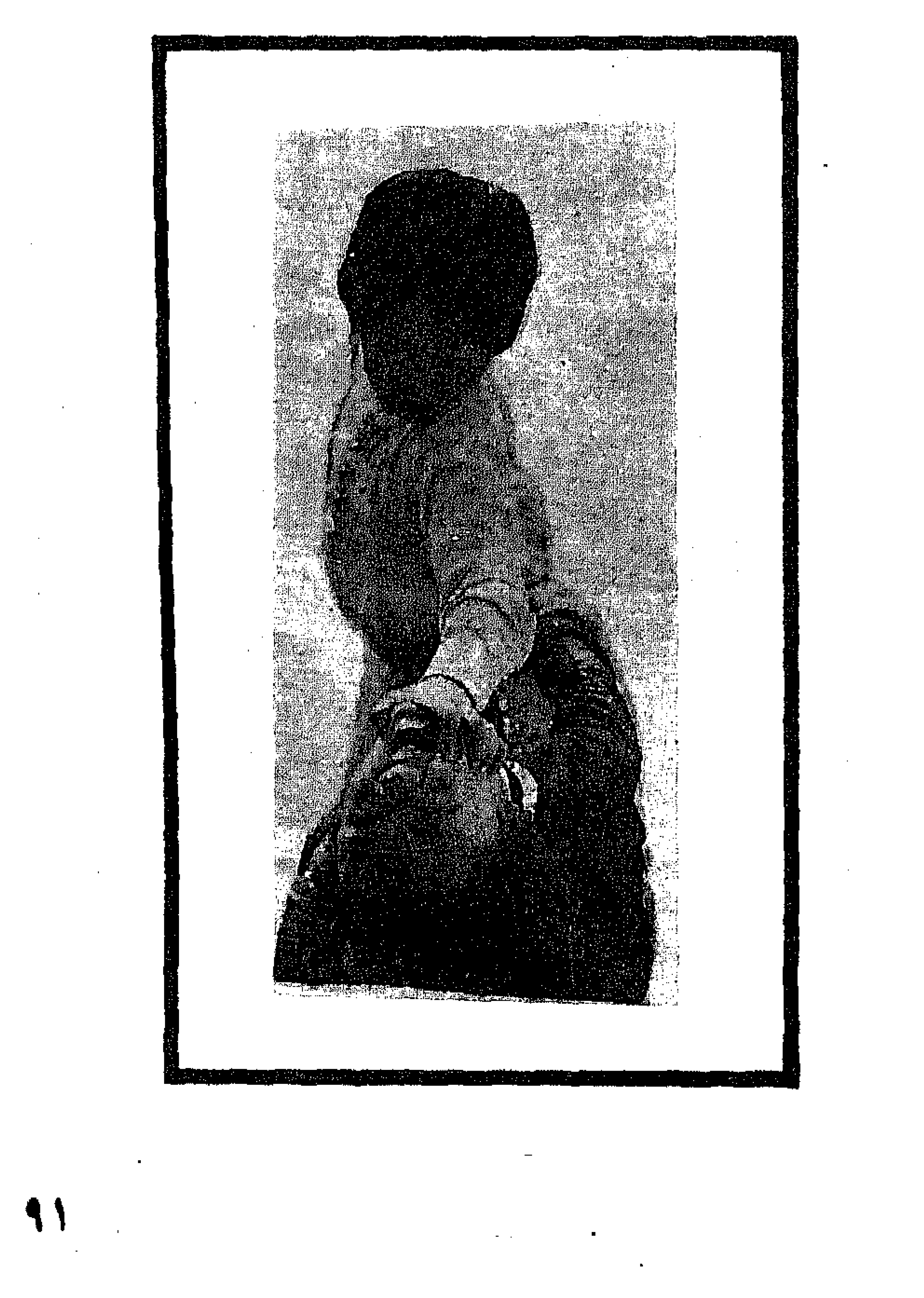




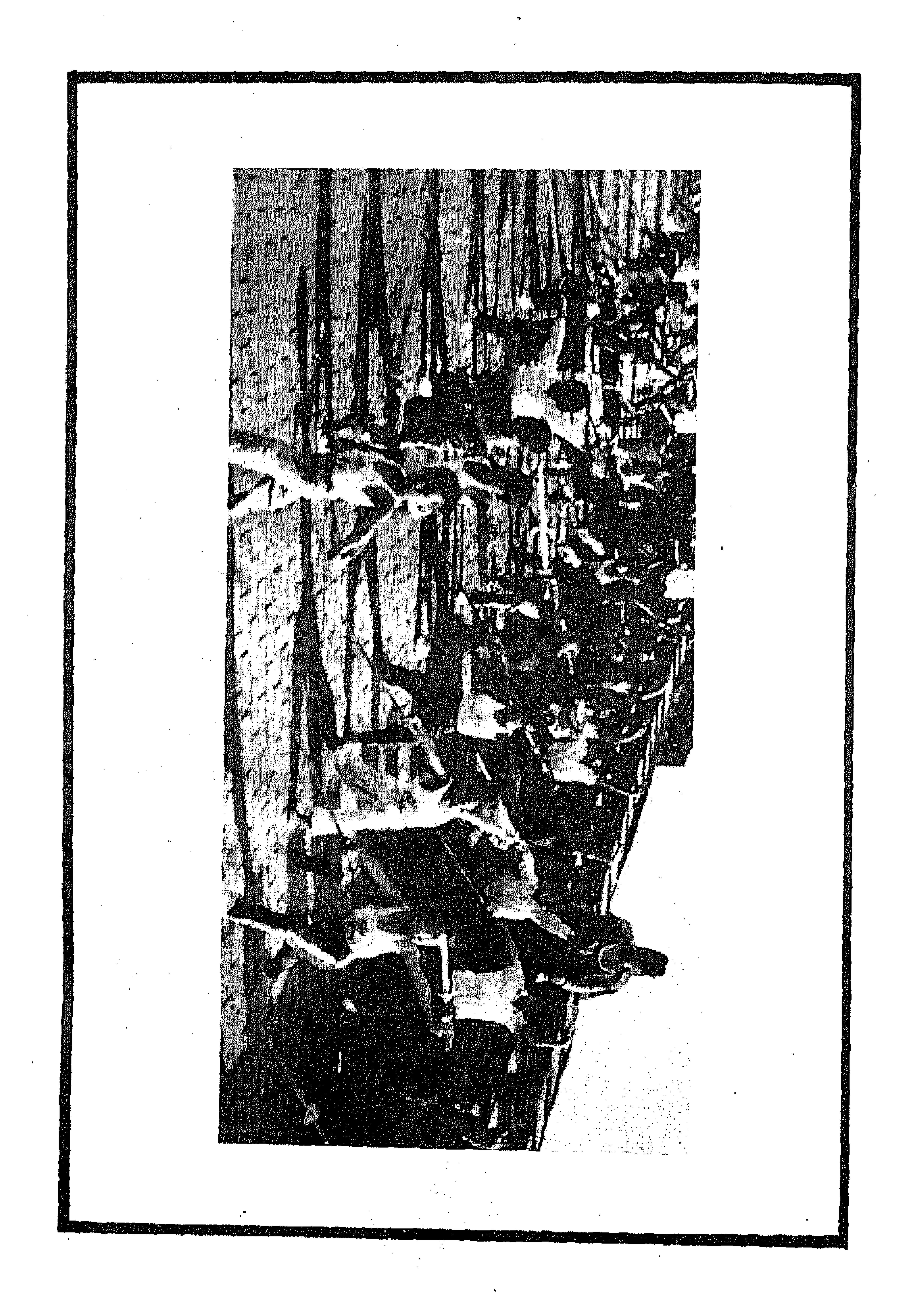












□ ١ - تايجى مدرسة يانغ :

أ - تايجى ٢٤ وضعاً للمبتدئين .

ب - تايجى ٤٨ وضعاً للمستوى المتوسط .

جـ - تايجى ٨٨ وضعاً للمحترفين والمعلمين .

د - تايجى ٤٠ وضعاً للمحترفين والمعلمين .

هـ - تايجى ٤١ وضعاً للمحترفين والمعلمين .

و - تايجى ١٠٣ أوضاع للمحترفين والمعلمين .

□ ٢ - تايجى مدرسة تشن :

أ - تايجى ٣٨ وضعاً .

ب - تايجى ٥٦ وضعاً .

□ ٣ - تايجى مدرسة وو :

أ - تايجى ٣٧ وضعًا .

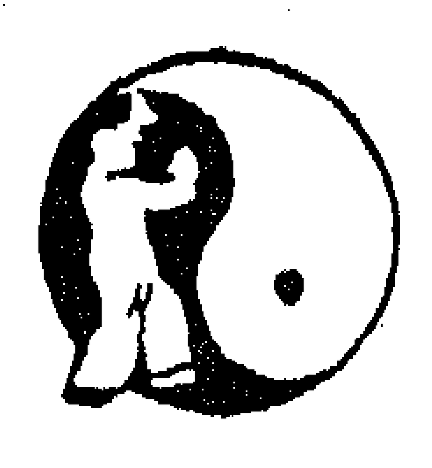
ب - تايجى ٤٥ وضعاً .

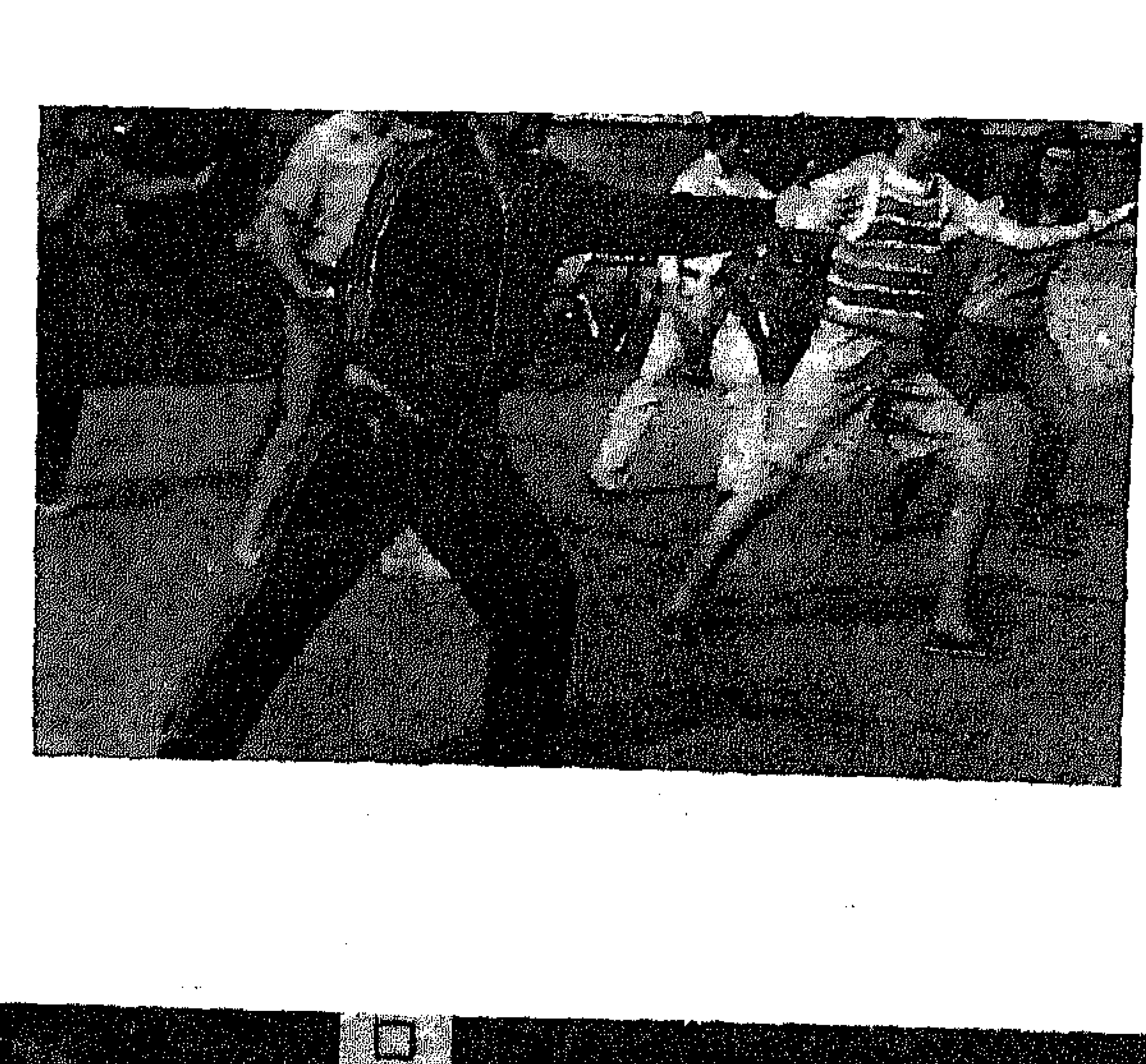
□ ٤ - تايجى مدرسة سون :

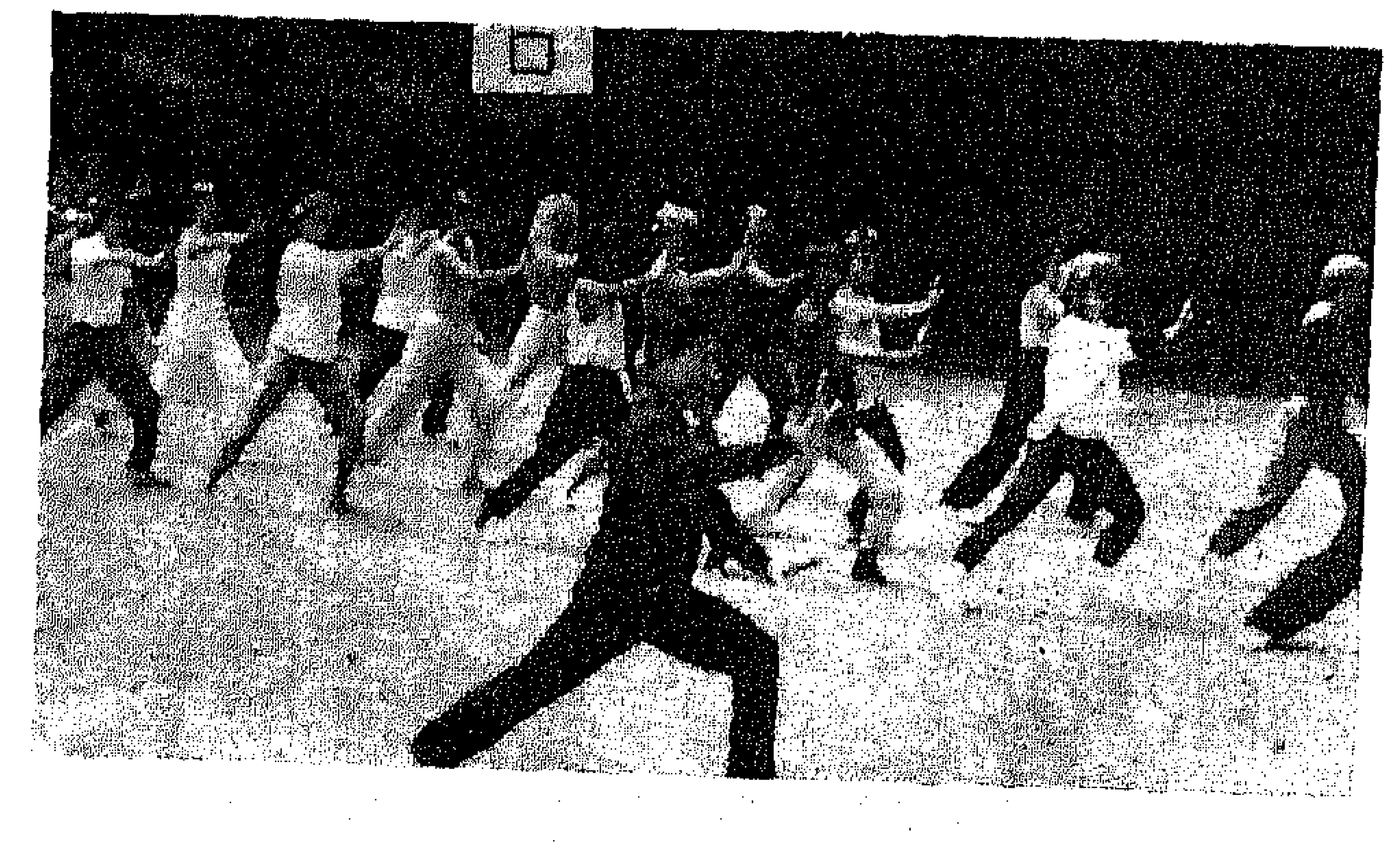
أ - تايجى ٧٣ وضعًا .

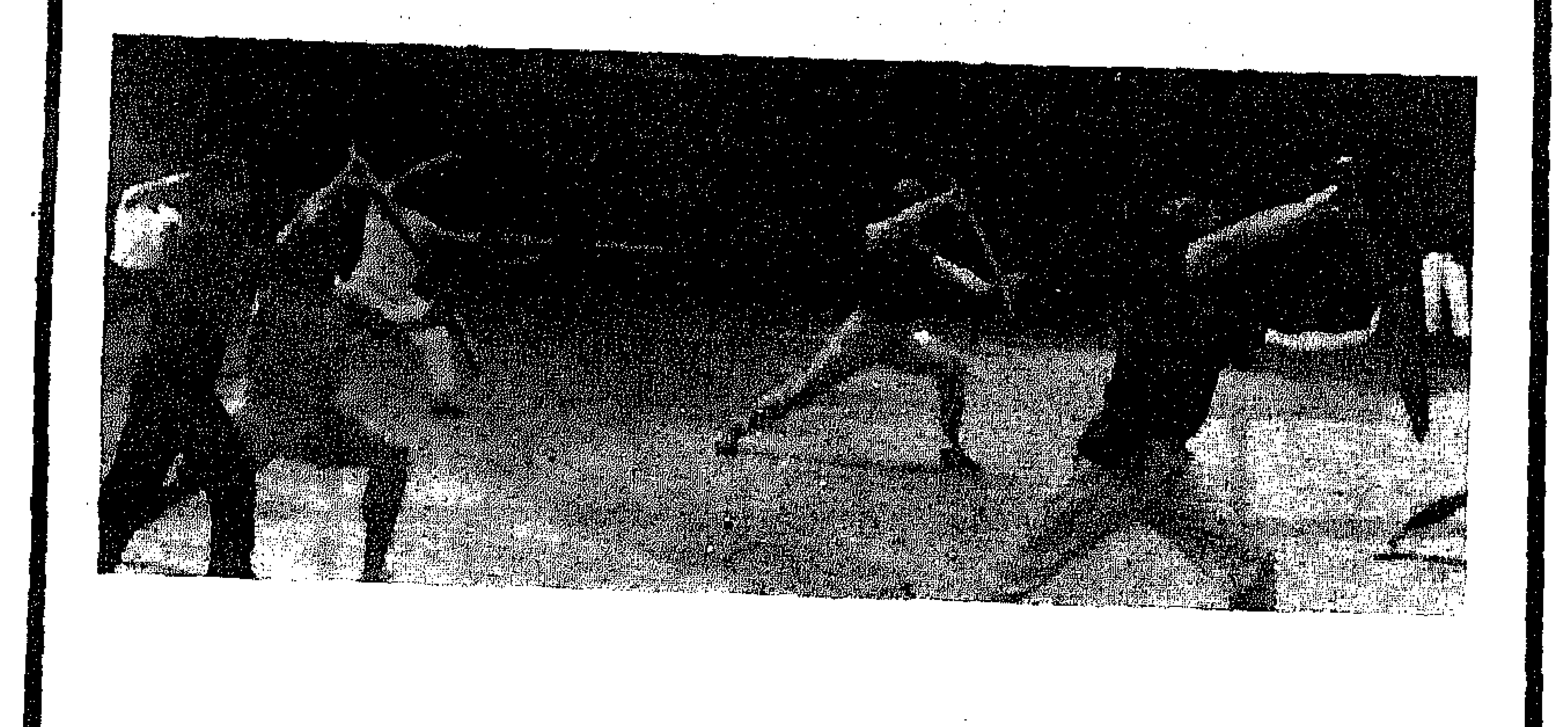
ونلاحظ أن الوضع مركب من أكثر من حركة .

وإليك بعض الحركات والألعاب التى مارستها أثناء التدريبات :



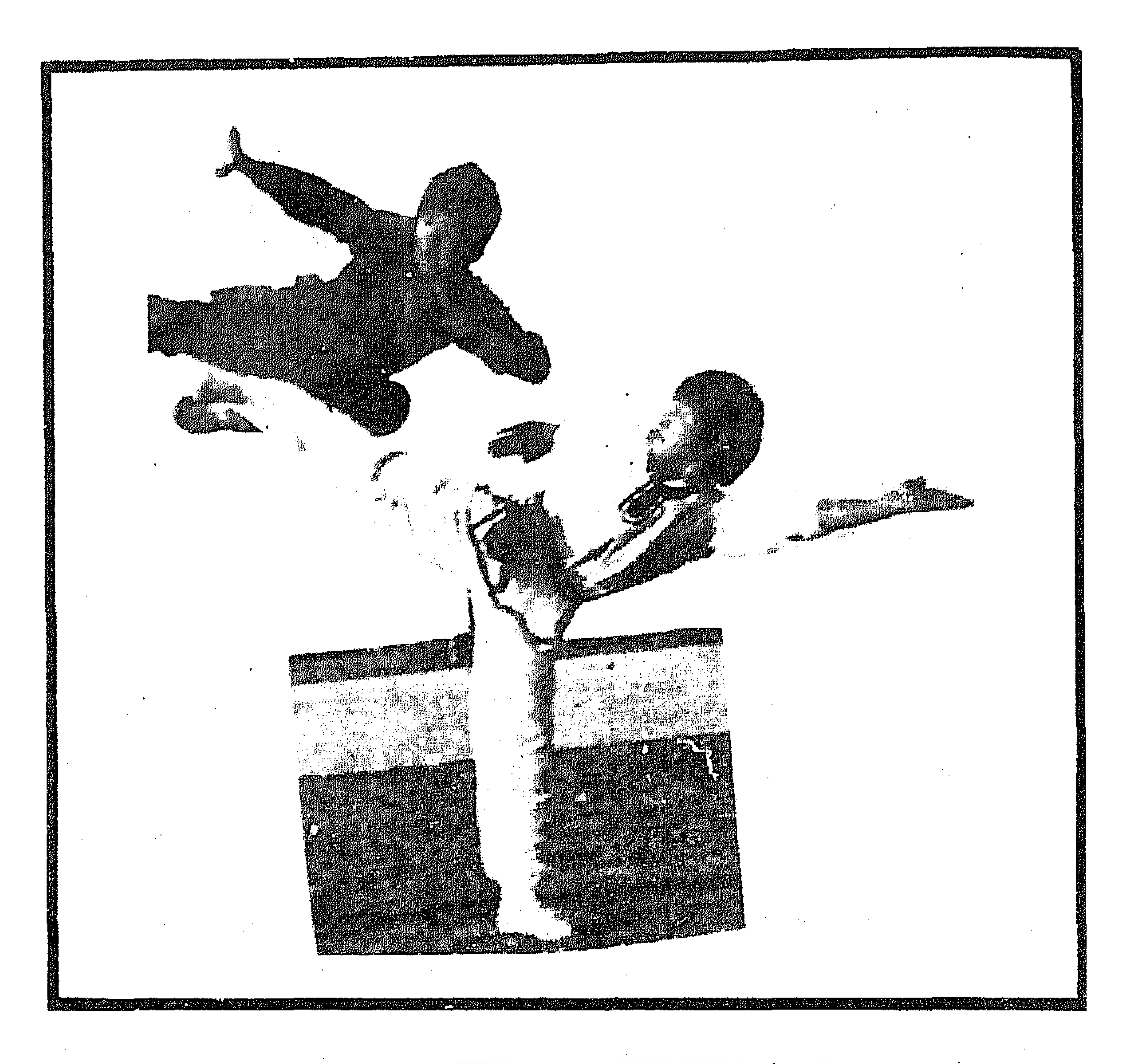




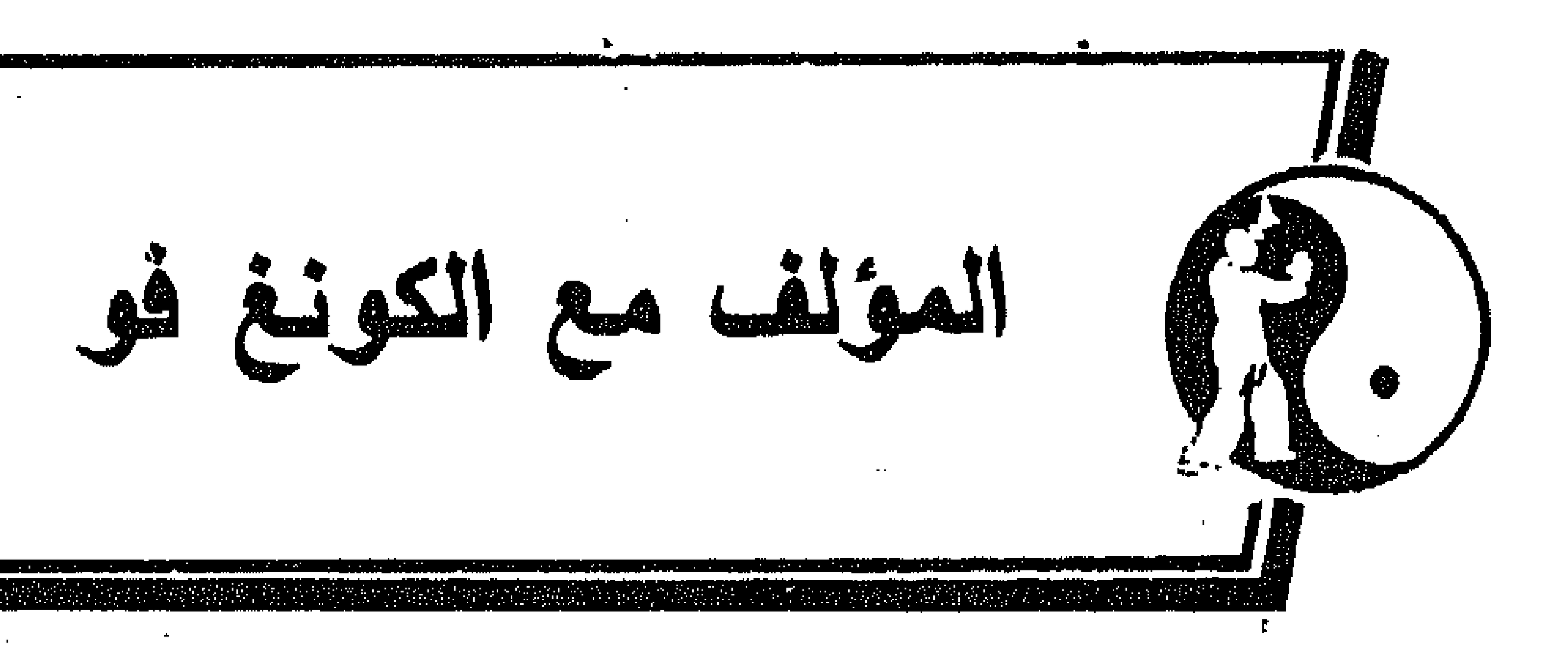












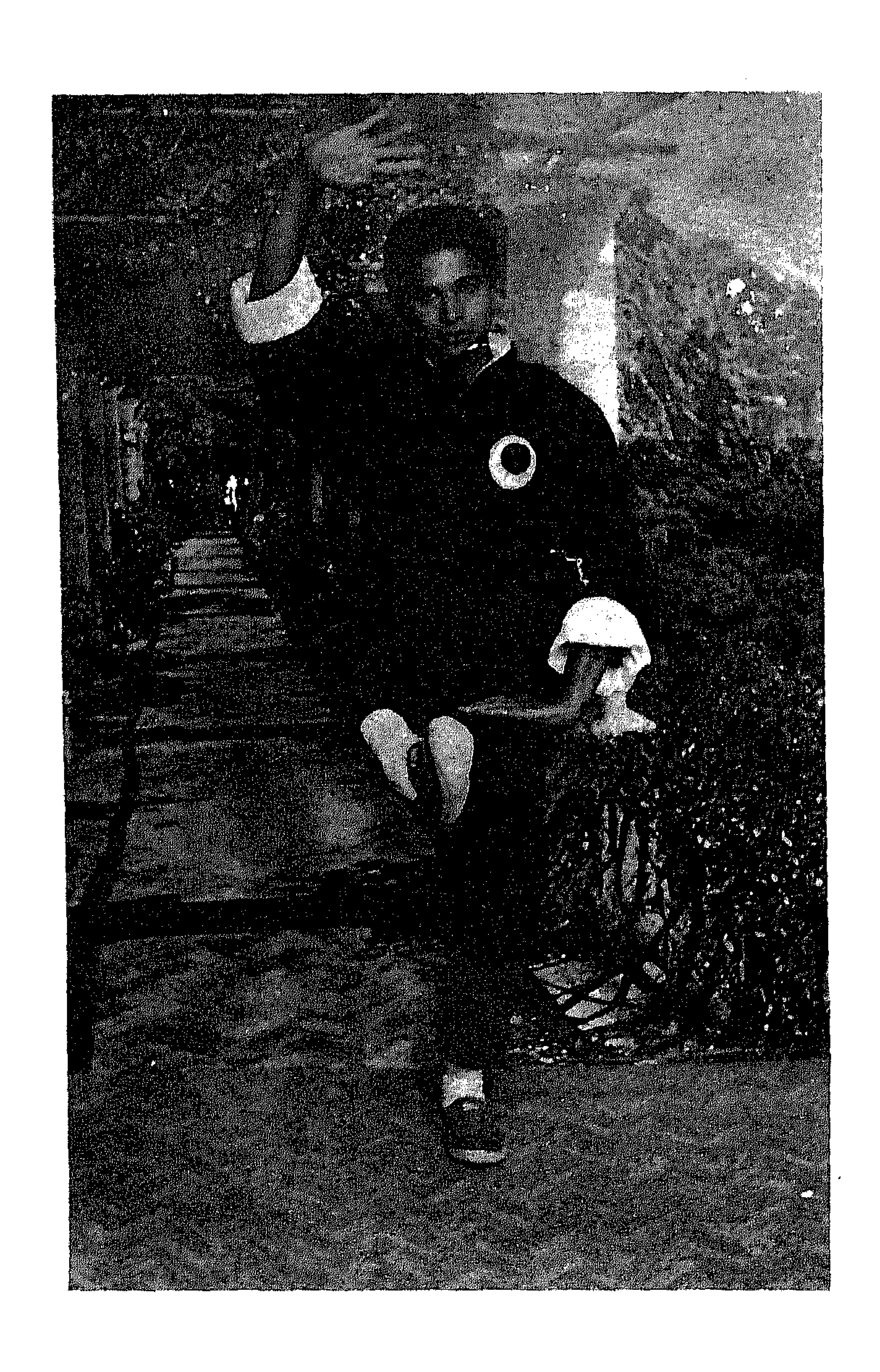
بدأت التعرف على اللعبة فى عام ١٩٨٣ وكنت فى الثانية عشرة من عمرى .

تدربت تحت إشراف العديد من المدربين ، ولكنى لم أكن أكتفى بذلك بل حاولت كثيراً فى تقصّى جميع المعلومات عن هذه الرياضة التى عشقتها ، واستقيت معلوماتى من الكتب الصينية والأجنبية التى تتحدث فى هذا المضمار .

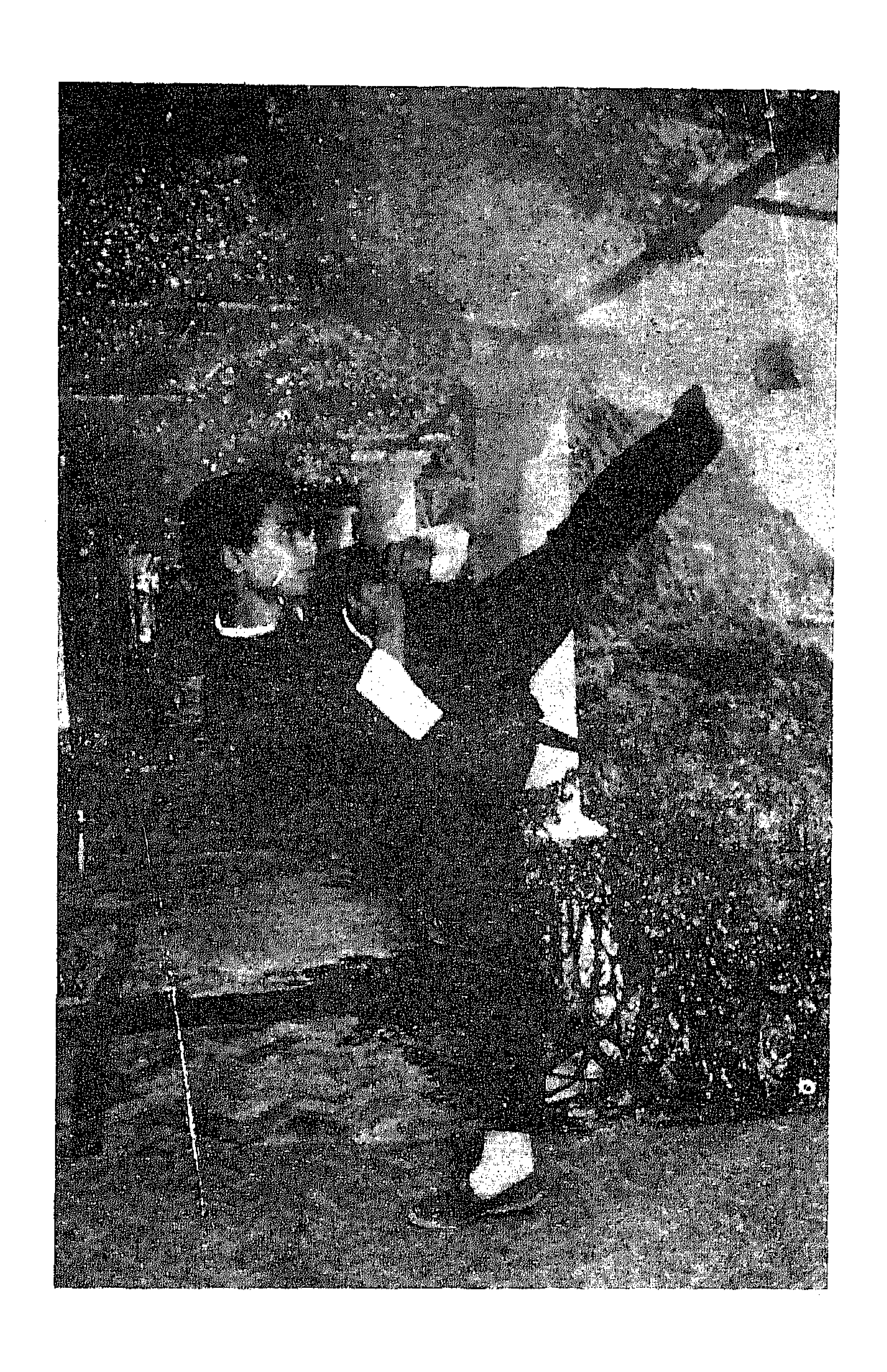
وقمت بتعلم جميع طرق التمرينات الجادة الصارمة وقد أمضيت وقتاً طويلاً حتى أتقنت الأساليب الآتية :

١ – أسلوب تشا .
٢ – أسلوب تيان فانغ لمدرسة شاولين .
٣ – أسلوب النمر .
٤ – أسلوب نانتشيوان .
٥ – أسلوب فرس النبى .
٦ – أسلوب القرد .
٧ – أسلوب السكران .
٨ – أسلوب النسر .
٩ – أسلوب تشانغتشيوان .
١٠ – أسلوب تشانغتشيوان للمحترفين
١١ – أسلوب الثمانية رموز .

أما أسلوبى المفضل والخاص بى فهو تايجى تشيوان ، وهو الأسلوب الذى يتحدث عنه الغرب حالياً . وقد أتقنت جميع أساليب التايجى تشيوان وهى :



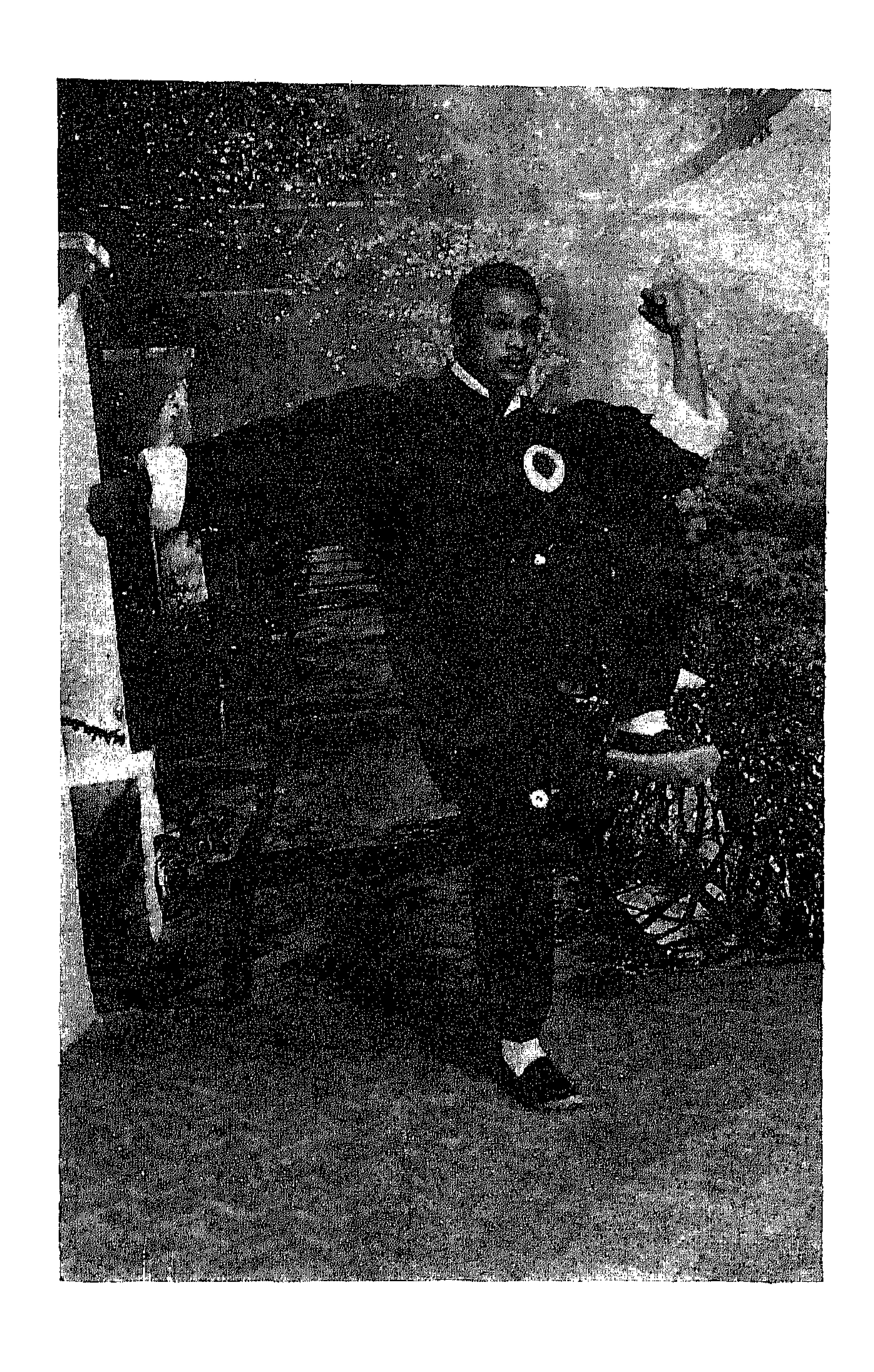
استعراض أسلوب بروس لى « للمؤلف »



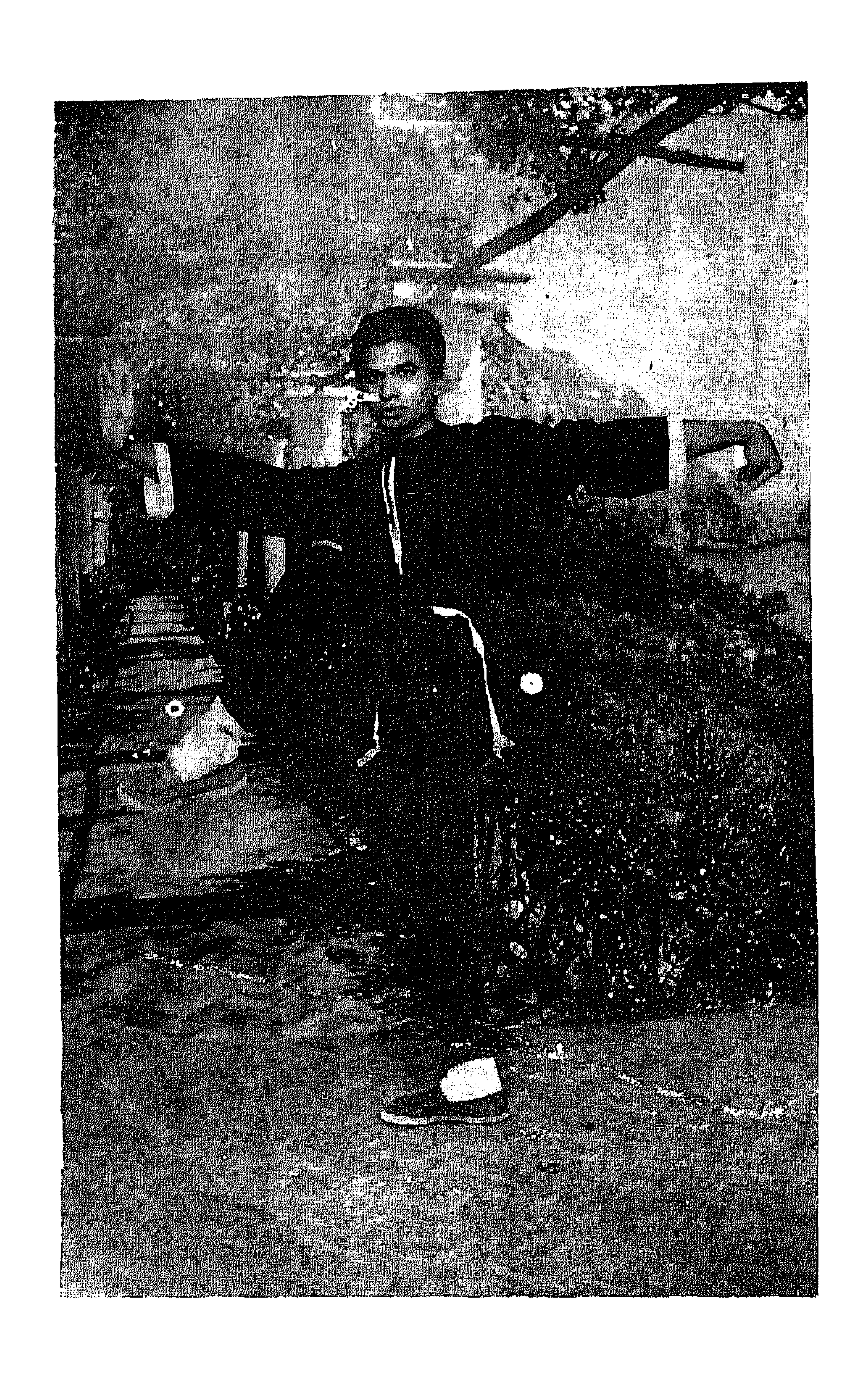
استعراض الرفسة الجانبية من أسلوب بروس لى « للمؤلف »



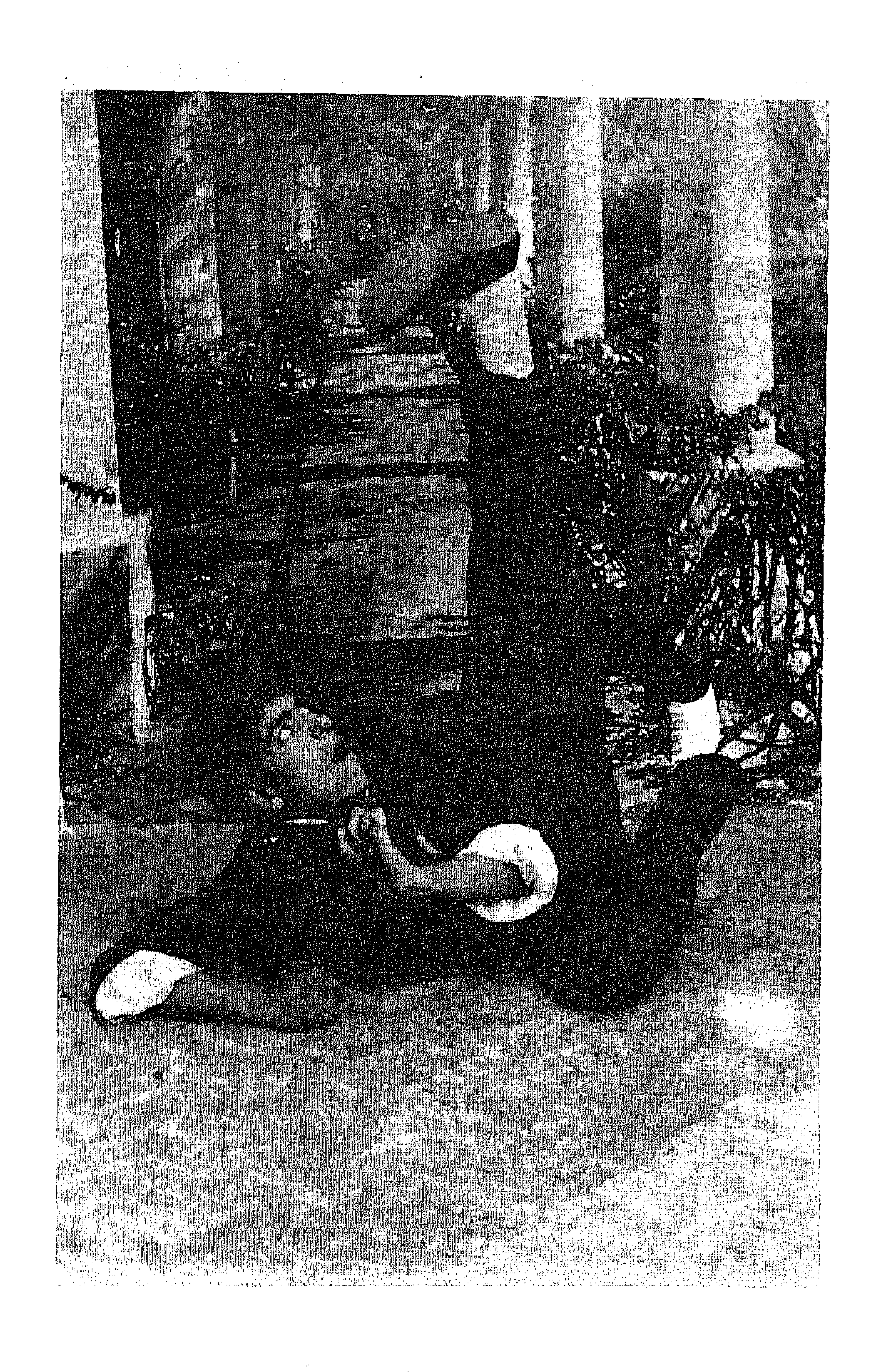
استعراض أسلوب نان تشيوان « للمساعد الأول سامح هاشم »



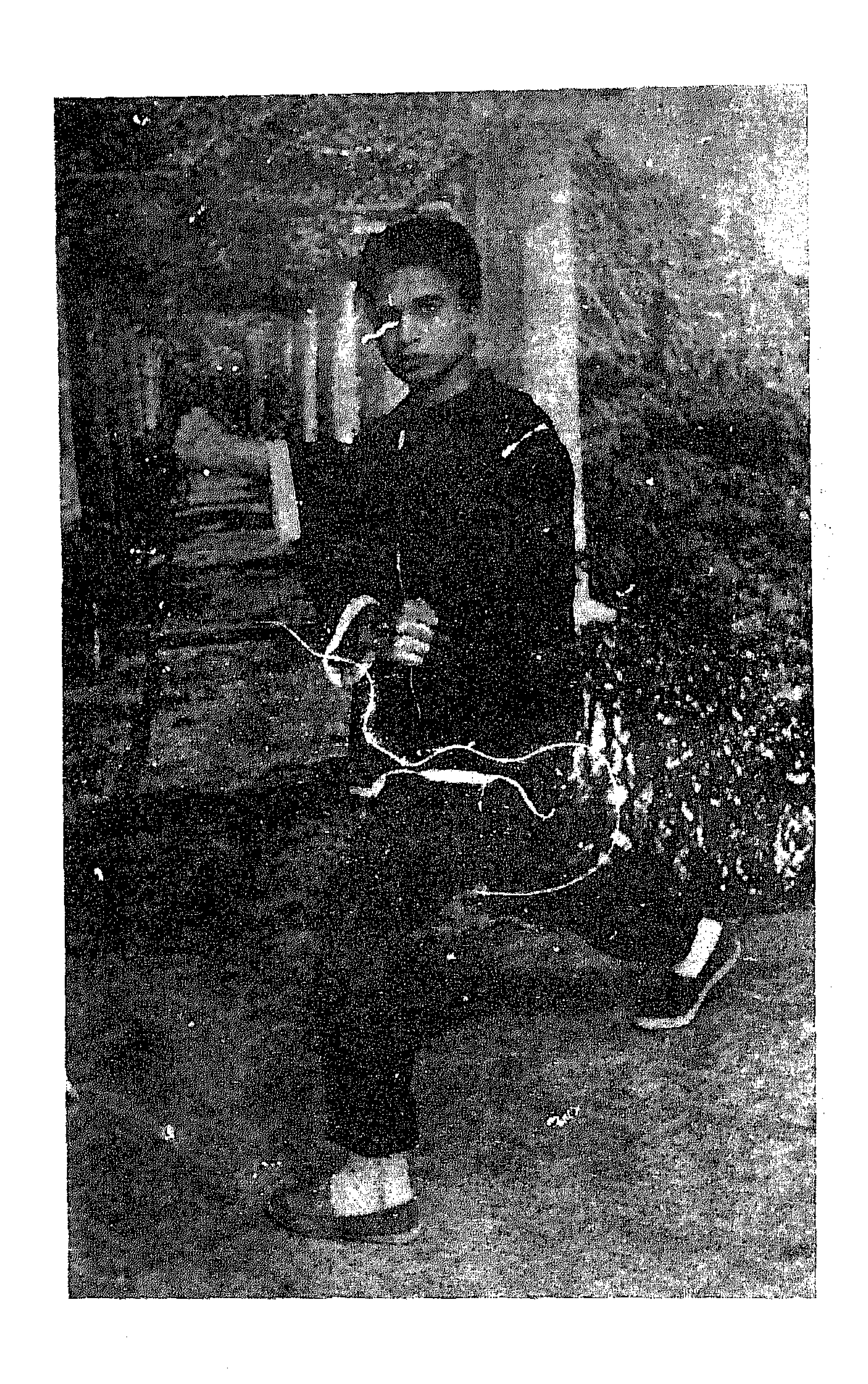
استعراض أسلوب تشا « للمساعد الأول أيمن محمد »



استعراض أسلوب التايجى تشيوان « للمؤلف »



استعراض أسلوب نان تشيوان « للمساعد الأول سامح هاشم »



استعراض أسلوب التايجي تشيوان « للمؤلف »





الهجوم بأسلوب نان تشيوان وأسلوب تشانغتشيوان ودفاع وهجوم بأسلوب فرس النبي « من الجهة اليمين » « من جهة الشمال »



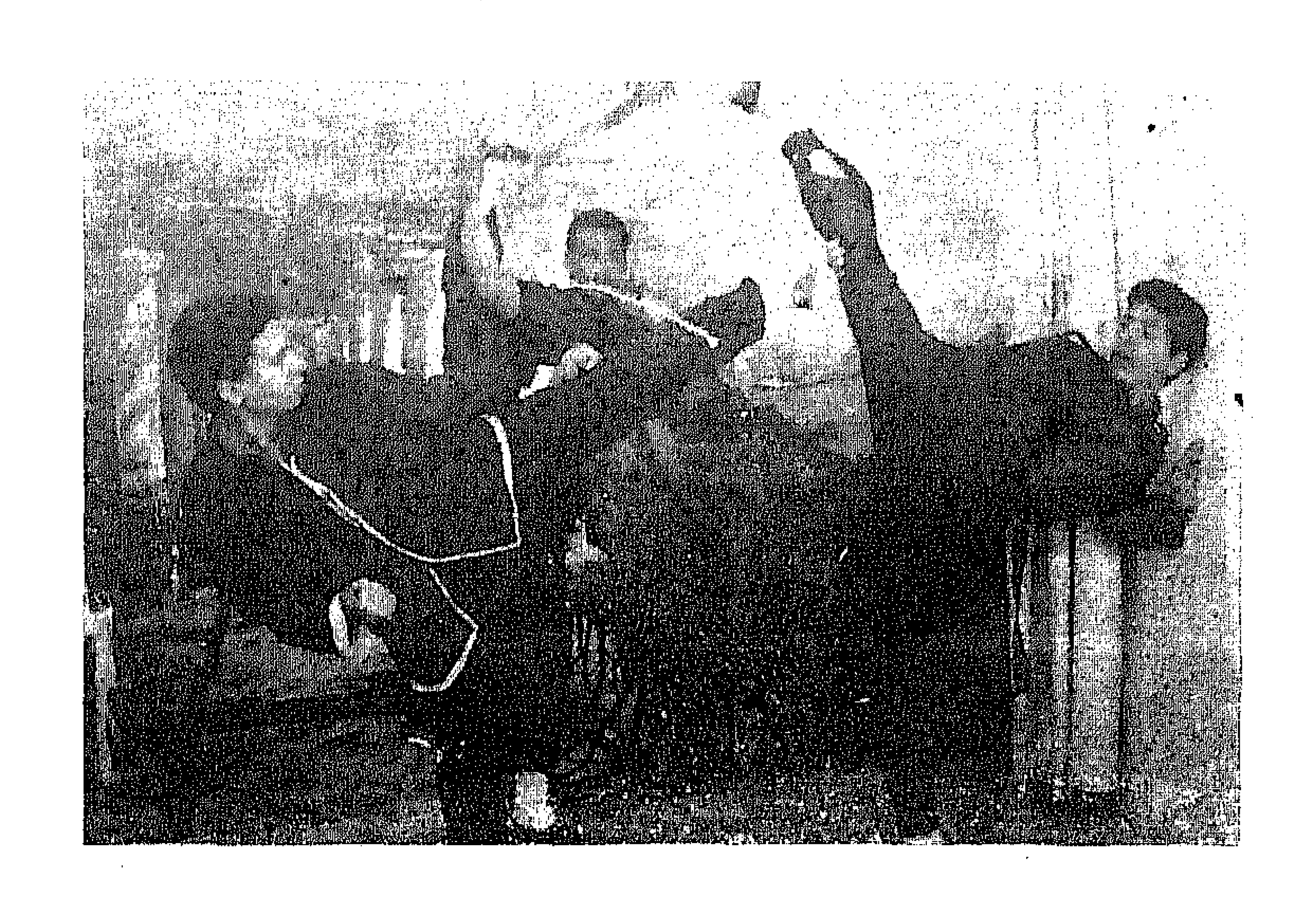
استعراض أسلوب الثعبان « من اليمين » « فى الوسط » تحيه الكونغ فو
ومقدار ليونة القدمين للمؤلف « وفى الشمال » دفاع الثعبان .



الهجوم المتبال مع الفرشحة الأمامية لأسلوب الثعبان « من اليمين » وفى
الوسط فى دفاع وهجوم التنين وفى جهة الشمال دفاع القبضة



استعراض وقفات الهجوم (ا)



الهجوم المعادل بالرفسة الجانبية (ب)

المراجع

- China Sports
- The Eighteen. Methods of Shoolin Kong Fu
- ***Women of China***

- ألعاب الووشو الصينية .



فهرس الكتاب



Bibliotheca Alexandrina
0499346